



LOW 180 RECEITAS CARB

RECEITAS LOW CARB PARA EMAGRECER

café da manhã - almoço - jantar - sobremesa

Kimberly Brown



Receitas Low Carb

180 receitas low carb para emagrecer
café da manhã – almoço – jantar – sobremesa

Kimberly Brown (Autora)

Copyright © 2018

Todos os direitos reservados

Nenhuma parte deste ebook deverá ser reproduzida, utilizada ou copiada sem o consentimento direto da autora.

Introdução

O que é a dieta low carb?

O que comer em uma dieta low-carb?

Importante

Café da manhã

1. Pão nuvem low carb

2. Pão low carb de couve-flor

3. Pão caseiro funcional sem glúten

5. Pão de ló low carb

6. Pão low carb de nata

7. Pão proteico low carb de farinha de amêndoas e castanhas-de-caju

8. Pão low carb de frigideira

9. Pão low carb de frigideira rápido

10. “Pão” de micro-ondas low carb

11. Pão rápido de abóbora

12. Pão low carb (3 ingredientes)

13. Pão de queijo low carb

14. Panini de nozes

15. Bolo de banana low carb

16. Bolo de coco low carb

17. Bolo low carb de maçã e coco

18. Bolo de chocolate e coco low carb de frigideira

19. Bolo de chocolate low carb

20. Bolo de chocolate funcional

21. Bolo low carb fácil

- [22. Bolo low carb com canela](#)
- [23. Bolo Zero Carb de baunilha com nibs de cacau](#)
- [24. Bolo low carb de laranja](#)
- [25. Receita de bolo low carb de micro-ondas](#)
- [26. Receita de bolo low carb com abobrinha](#)
- [27. Bolo de caneca funcional low carb](#)
- [28. Bolo simples de iogurte low carb](#)
- [29. “Bolinho de chuva” low carb](#)
- [30. Bolinho de chocolate low carb](#)
- [31. Cookies de amêndoas com gotas de chocolate](#)
- [32. Bolachinha low carb](#)
- [33. Crepioca low carb](#)
- [34. Panqueca verde sem farinha](#)
- [35. Burrito de presunto](#)
- [36. Granola low carb](#)
- [37. Granola low carb de cacau com coco](#)
- [38. Iogurte natural com granola low carb](#)
- [39. Omelete low carb](#)
- [40. Bombinha de bacon e ovos](#)
- [41. Creme de abacate](#)
- [42. Milkshake low carb e vegano de morango e açaí](#)
- [43. Vitamina low carb de amora](#)
- [44. Mingau low carb](#)
- [45. Vitamina low carb de limão](#)
- [Almoço](#)
- [1. Lasanha de abobrinha light](#)
- [2. Lasanha de abobrinha](#)

- [3. Lasanha low carb vegana](#)
- [4. Pizza zero carboidratos](#)
- [5. Pizza low carb com massa de frango](#)
- [6. Espaguete de legumes ao pesto de manjeriço](#)
- [7. Espaguete de abobrinha com molho de tomate](#)
- [8. Espaguete de abobrinha ao pesto](#)
- [9. Espaguete de cenouras com almôndegas cítricas](#)
- [10. “Risoto” de couve-flor](#)
- [11. Risoto com arroz de couve-flor e parmesão](#)
- [12. Farofa de couve-flor, linguiça e ovo](#)
- [13. Hambúrguer de couve-flor](#)
- [14. Hambúrguer no prato low carb](#)
- [15. Frango ao molho tropical](#)
- [16. Sassami de frango com brócolis](#)
- [17. Frango ao curry](#)
- [18. Rocambole de frango low carb](#)
- [19. Suflê de frango](#)
- [20. Stroganoff light de frango](#)
- [21. Torta de frango Dukan](#)
- [22. Abobrinha recheada vegana](#)
- [23. Suflê de abobrinha com ricota defumada](#)
- [24. Salada de abobrinha e frango](#)
- [25. Tortinhas de abobrinha](#)
- [26. Berinjela recheada](#)
- [27. Salada de berinjela low carb](#)
- [28. Berinjela gratinada à mineira](#)
- [29. Parmegiana de berinjela low carb](#)

- [30. Berinjela low carb à milanesa](#)
- [31. Omelete de salmão, cottage e tomate](#)
- [32. Omelete com espinafre e tomate low carb](#)
- [33. Farofa low carb](#)
- [34. Farofa de ovo e quinoa](#)
- [35. Creme de chuchu low carb](#)
- [36. Vagem com cogumelo cremoso low carb](#)
- [37. Quibe low carb](#)
- [38. Shakshuka ou moqueca de ovo low carb](#)
- [39. Salmão ao molho de limão](#)
- [40. Sardinha na panela de pressão](#)
- [41. Salmão com crosta de gergelim](#)
- [42. Salada de folhas com camarão low carb](#)
- [43. Filé Mignon ao forno](#)
- [44. Pimentão recheado com carne moída](#)
- [45. Sopa de abóbora e gengibre low carb](#)

[Jantar](#)

- [1. Receita de berinjela recheada](#)
- [2. Lasanha de berinjela rápida](#)
- [3. Lasanha de berinjela simples](#)
- [4. Frittata de ricota e abobrinha](#)
- [5. Macarrão de abobrinha ao alho e óleo](#)
- [6. Espaguete de abobrinha ao molho bolonhesa](#)
- [7. Salada de abobrinha com tomate e cottage](#)
- [8. Sopa de abobrinha, agrião e couve-flor low carb](#)
- [9. Macarrão de palmito pupunha ao sugo](#)
- [10. Creme de palmito](#)

- [11. Sopa de abóbora e manjeriço](#)
- [12. Gratinado de couve-flor](#)
- [13. Creme de couve-flor](#)
- [14. Panqueca de couve-flor](#)
- [15. Wrap de couve com carne de pernil desfiada](#)
- [16. Trouxinha de couve](#)
- [17. Salada de couve-flor com brócolis](#)
- [18. Salada de rúcula com pera](#)
- [19. Salada de abacate com frango desfiado](#)
- [20. Salada mista low carb](#)
- [21. Filé de frango recheado com queijo low carb](#)
- [22. Frango com brócolis low carb](#)
- [23. Frango à parmegiana low carb](#)
- [24. Espetinho de frango com linguiça](#)
- [25. Salpicão fit](#)
- [26. Bisteca rolê](#)
- [27. Strogonoff de carne](#)
- [28. Torta low carb de atum](#)
- [29. Ceviche de camarão com pitaya](#)
- [30. Peixe empanado assado](#)
- [31. Muffin low carb de atum com creme de ricota de búfala](#)
- [32. Omelete de forno](#)
- [33. Omelete de Shitake](#)
- [34. Omelete tipo muffin com pimenta calabresa](#)
- [35. Farofa de quinoa](#)
- [36. Tomates Assados low carb](#)
- [37. Salada Caprese](#)

- [38. Creme de espinafre](#)
- [39. Tortinha de brócolis low carb](#)
- [40. Suflê low carb de queijo](#)
- [41. Chuchu recheado com atum](#)
- [42. Contrafilé no azeite com ervas finas](#)
- [43. Aspargos enrolados com bacon](#)
- [44. Cebolas empanadas low carb](#)
- [45. Iscas de carne com legumes low carb](#)

[Sobremesa](#)

- [1. Brigadeiro low carb com creme de leite fresco](#)
- [2. Receita brigadeiro branco low carb](#)
- [3. Bolo de especiarias low carb](#)
- [4. Bolo de morango low carb](#)
- [5. Bolo de cenoura low carb](#)
- [6. Bolo de cenoura low carb com linhaça](#)
- [7. Bolo de cenoura low carb de caneca](#)
- [8. Bolo prestígio low carb](#)
- [9. Bolo de morango low carb](#)
- [10. Bala de hibisco](#)
- [11. Bombom gelado de iogurte](#)
- [12. Brownie de frigideira](#)
- [13. Brownie low carb](#)
- [14. Beijinho de coco lowcarb](#)
- [15. Beijinho de coco low carb com manteiga](#)
- [16. Cajuzinho fit](#)
- [17. Chocotone low carb](#)
- [18. Cheesecake low carb](#)

- [19. Creme de chocolate amargo low-carb e sem lactose](#)
- [20. Creme low carb de maracujá e chocolate](#)
- [21. Creme de coco low carb](#)
- [22. Crumble de maçã](#)
- [23. Cookie de pasta de amendoim](#)
- [24. Cookies de castanhas](#)
- [25. Cones de coco](#)
- [26. Gelatina flan zero carboidratos](#)
- [27. Mousse de chocolate low carb](#)
- [28. Mousse de maracujá low carb](#)
- [29. Mousse de maracujá low carb com leite de coco](#)
- [30. Mousse low carb de chocolate e abacate](#)
- [31. Manjar de coco low carb](#)
- [32. Maria mole low carb](#)
- [33. Petit Gateau de chocolate com creme de amendoim](#)
- [34. Pudim de chia low carb com morango](#)
- [35. Pudim de chia e chocolate](#)
- [36. Picolé de abacate](#)
- [37. Torta de maçã low carb](#)
- [38. Trufa de chocolate low carb](#)
- [39. Sorvete low carb com biomassa](#)
- [40. Sorvete low carb com cream cheese](#)
- [41. Quadrado com chocolate e amendoim low carb](#)
- [42. Trufas de marzipã low-carb com sementes e castanhas](#)
- [43. Petit Suisse low carb](#)
- [44. Tiramisu Low Carb](#)
- [45. Waffle low carb com farinha de coco](#)

[Outros livros da autora](#)

Introdução

Durante anos, muitas pessoas acreditaram no mito de que o aumento da gordura na dieta poderia levar a todos os tipos de problemas de saúde, especialmente doenças cardíacas.

A indústria alimentícia respondeu produzindo todos os alimentos imagináveis rotulados como "livres de gordura".

No entanto, nos últimos anos, muitos profissionais da saúde estão confirmando que uma dieta baixa em carboidratos, que é mais rica em proteínas e gordura, é uma maneira muito melhor de comer para evitar a obesidade e outras doenças crônicas.



De acordo com vários estudos conduzidos, inclusive em pessoas com problemas de saúde, como doenças cardíacas, diabetes e problemas metabólicos, uma dieta com baixo teor de carboidratos traz melhoria nas seguintes áreas:

- Risco reduzido para certos tipos de câncer
- Aumento do colesterol HDL (bom)
- Rápida perda de peso
- Fome reduzida
- Níveis estáveis de açúcar no sangue
- Desempenho cognitivo aprimorado
- Menor risco para fatores de doença cardíaca
- Triglicerídeos melhorados

O que é a dieta low carb?

A expressão “dieta Low Carb” vem do inglês “low carbohydrate” e significa uma alimentação que é pobre, ou restrita, em carboidratos. Essa dieta se caracteriza por evitar a ingestão de carboidratos, tais como grãos — até mesmo os integrais —, massas, pães e bolos, e substituir por fibras e gorduras.

Uma dieta baixa em carboidratos restringe carboidratos e tem como foco o consumo dos alimentos ricos em proteínas e gordura.

Existem muitos tipos de dietas low carb. Cada dieta tem diferentes limitações sobre os tipos e quantidades de carboidratos que você pode ingerir.

O que comer em uma dieta low-carb?



A lista abaixo é só um exemplo geral. O ideal para cada caso é ir à um nutricionista e obter um cardápio de acordo com a sua necessidade pessoal.

Pode comer:

Carne: Vaca, galinha, porco e outros.

Gorduras e óleos: Óleo de coco, azeite de oliva, óleo de peixe, manteiga e banha.

Laticínios: Queijo, creme de leite, iogurte, manteiga.

Nozes e sementes: Nozes, amêndoas, castanhas, semente de girassol, semente de abóbora, etc.

Ovos: Ovos caipiras (preferencialmente).

Peixe: Todos os peixe e frutos do mar.

Verduras e legumes: Cenoura, espinafre, brócolis, todas as verduras em geral.

Pode beber:

Água

Café

Chá

Caldo de Ossos (Brodo)

Talvez sim, talvez não

Caso não seja necessário perder tanto peso, pode se incluir mais carbos na alimentação. Sendo assim, pode-se consumir os alimentos da lista abaixo:

Chocolate: Consuma preferencialmente os amargos, de 70% para mais.

Frutas: Tenha muita atenção com a quantidade de açúcares das frutas. Há boas frutas de baixo carboidrato, como abacates, morangos, etc.

Grãos sem glúten: Arroz, aveia, quinoa e outros com moderação.

Leguminosas: Lentilhas e feijões.

Tubérculos: Batata-doce, batata, beterraba, cenoura e outros.

Vinho: Consuma de forma moderada. Evite o vinho do Porto, que contém grande quantidade de açúcar.

Elimine totalmente (ALIMENTOS PROIBIDOS!)



Alimentos industrializados e processados: Evite qualquer comida vendida em caixinhas e produzidas dentro de uma fábrica.

Açúcar refinado: Suco de frutas com açúcar, refrigerante, sorvetes, doces e bolos e qualquer outro alimento que contenha açúcar refinado ou glucose de milho.

Grãos com glúten: Trigo, centeio e cevada. (pães, massas, cerveja, etc)

Gordura trans: Não consuma nenhum tipo de gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, como por exemplo as margarinas.

Produtos “light” e artificialmente low-fat: Todo produto “light”, principalmente os laticínios, costuma ser rico em carboidratos e cheio de produtos nocivos à saúde.

Importante

As sugestões de receitas encontradas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre uma alimentação saudável e balanceada para pessoas que querem emagrecer ou ter receitas mais saborosas low carb.

Este livro não pretende de nenhuma forma diagnosticar, tratar ou prevenir doenças. Ele não deve ser utilizado para substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área de saúde.

A autora não se responsabiliza por quaisquer efeitos adversos que surjam do uso ou da aplicação de qualquer das informações obtidas neste livro. Nem garante que todas as pessoas beneficiem ou obtenham cura através deste material.

É de extrema importância que, antes de começar qualquer dieta ou reeducação alimentar, inclusive a alimentação proposta neste livro, que você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado da área.

Café da manhã

1. Pão nuvem low carb

Ingredientes:

3 gemas de ovos

3 clara de ovos

50g de Cream cheese (ou outro queijo cremoso)

¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

¼ colher (chá) de fermento químico em pó

Sal

Modo de preparo:

1. Em um tigela, coloque 3 gemas, 50g de cream cheese, ¼ xícara (chá) de queijo parmesão, e uma pitada de sal.
2. Bata até que tudo fique homogêneo.
3. Em outra tigela, adicione as claras, e ¼ colher (chá) de fermento químico em pó.
4. Bata até formar claras em neve bem firmes.
5. Junte os cremes. Misture cuidadosamente para não perder o ar.
6. Faça porções formando um círculo em uma forma forrada com papel manteiga e untada.
7. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos.
8. Retire do forno e sirva após esfriar.

2. Pão low carb de couve-flor

Ingredientes:

Meio pé de couve-flor picadinha

50 gramas de parmesão ralado

1 ovo

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Pique bem a couve-flor até formar um “arroz” do vegetal.
2. Em um recipiente, misture a couve-flor com o parmesão e o ovo até obter uma massa homogênea.
3. Tempere com sal e as ervas que desejar.
4. Unte uma frigideira com azeite de oliva.
5. Despeje a mistura na frigideira e deixe dourar por 5 minutos cada lado.
6. Sirva em seguida.

3. Pão caseiro funcional sem glúten

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara (chá) de linhaça dourada
- 4 unidades de ovo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 punhado de cenoura ralada a gosto
- 1 punhado de queijo ralado a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes (exceto o queijo ralado).
2. Despeje a massa em uma forma de pão de silicone.
3. Salpique o queijo por cima.
4. Leve a mistura ao microondas por 6 minutos.

5. Pão de ló low carb

Ingredientes:

3 ovos

95 g de farinha de coco

35 g de cacau em pó

75 g de adoçante culinário

75 ml de água

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Em seguida, bata as gemas com a água até espumar.
3. Adicione o adoçante e bata até crescer.
4. Acrescente a farinha de coco (ou oleaginosa), o cacau em pó e o fermento e bata até que fique bem incorporado.
5. Adicione as claras em neve na massa aos poucos.
6. Despeje a mistura em uma assadeira pequena.
7. Asse em forno médio (180° C) pré-aquecido, por 20 minutos ou até assar.

6. Pão low carb de nata

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 50 gramas de queijo parmesão ralado fino
- 3 colheres (sopa) de água
- 3 colheres (sopa) de nata
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes em um liquidificador, com exceção do fermento.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Coloque a mistura em uma tigela e incorpore o fermento com uma colher mexendo lentamente.
4. Quando obter uma massa homogênea, coloque a massa em uma forma retangular (de bolo inglês) untada.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus, e asse por 30 minutos ou até dourar.
6. Deixe esfriar para desenformar.

7. Pão proteico low carb de farinha de amêndoas e castanhas-de-caju

Ingredientes:

3/4 xícara de farinha de amêndoas
1 xícara de farinha de castanha de caju
1 colher (sopa) cheia de óleo de coco ou manteiga ghee
1/2 colher (chá) de mel
1/2 colher (chá) de psyllium ou 1 pitada de goma xantana
1 pitada da bicarbonato de sódio
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 gemas
4 claras batidas em neve
1 colher (café) de essência de baunilha
1/2 xícara de água
Erva-doce para polvilhar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.
2. Bata as claras em neve e reserve.
3. Em uma batedeira, misture na as gemas aos ingredientes secos.
4. Adicione 1/2 xícara de água.
5. Acrescente as claras em neve, misturando de forma delicada.
6. Coloque a massa em uma forma untada (forma para pão-de-forma) e polvilhe erva-doce por cima.
7. Asse em forno pré-aquecido em temperatura média (180° C) por 30 minutos.

8. Pão low carb de frigideira

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de flocos de amaranto ou quinoa
- 1 colher (chá) de gergelim torrado
- 1 colher (café) de fermento biológico
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, coloque o ovo e bata com um batedor de arame (fouet) ou garfo.
2. Depois, acrescente as farinhas e mexa bem.
3. Em seguida, coloque o gergelim e o fermento.
4. Aqueça uma frigideira pequena em fogo bem baixo e despeje a massa.
5. Coloque uma tampa e deixe assar de um lado. Quando estiver dourado, vire e asse o outro lado até dourar.
6. Para o recheio, utilize mussarela de búfala ou outro queijo de sua preferência, ou ricota com geléia.

9. Pão low carb de frigideira rápido

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres de (chá) de farinha de coco
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- Sal a gosto
- Cúrcuma (opcional)

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes com garfo.
2. Esquente uma frigideira com um fio de óleo de coco, ou azeite de oliva, ou manteiga ou sem nada se for teflon.
3. Despeje a mistura e asse bem até ficar consistente. Vire para assar do outro lado.
4. Retire da frigideira.
5. Corte ao meio na horizontal e recheie com queijo coalho, alface, tomate e orégano se preferir.

10. “Pão” de micro-ondas low carb

Ingredientes:

2 ovos

4 colheres (sopa) de requeijão

2 colheres (chá) de fermento químico

1 colher (sobremesa) de sementes de gergelim preto (ou branco)

Sal a gosto

Pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, menos o gergelim. Misture bem até formar um creme.
2. Espalhe a mistura em um prato raso grande e polvilhe o gergelim.
3. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e meio ou até o “pão” secar.
4. Espere esfriar.
5. Corte em duas partes, recheie a gosto e doure na sanduicheira.

11. Pão rápido de abóbora

Ingredientes:

50 g de abóbora cozida

1 ovo

1 colher (sopa) de farinha de linhaça

1 pitada de fermento em pó

1 pitada de sal

1 colher de café de xilitol ou 3 gotas de Stévia (opcional)

Modo de preparo:

1. Amasse a abóbora com um garfo.
2. Adicione os outros ingredientes e misture tudo.
3. Unte uma xícara com azeite ou manteiga e despeje a massa.
4. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
5. Coloque o recheio de sua preferência.

12. Pão low carb (3 ingredientes)

Ingredientes:

1 ovo (grande)

6 colheres de sopa de leite em pó

½ colher sopa de fermento em pó

Sal, alecrim seco, sementes de gergelim (opcional)

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Forre uma forma com papel manteiga.
3. Em um tigela, bata o ovo com um garfo, misture o leite em pó aos poucos e por último o fermento.
4. Mexa bem até formar uma massa homogênea e lisa. Se a massa ficar mole demais, acrescente mais leite em pó aos poucos. A massa deverá ter uma consistência mais grossa, como uma massa de brownie.
5. Com auxílio de duas colheres, coloque a massa em bolinhas na forma, deixando espaço entre elas para que os pãezinhos possam crescer.
6. Se desejar, coloque por cima da massa os temperos como sal, alecrim, gergelim.
7. Leve ao forno por cerca de 10 minutos ou até dourar.

13. Pão de queijo low carb

Ingredientes:

1 ovo

150g de mussarela ralada

70g de parmesão ralado

Manteiga para untar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, bata o ovo e adicione a mussarela e o parmesão.
2. Misture os ingredientes com a mão, incorporando à massa.
3. Modele as bolinhas e coloque-as em pequenas forminhas, tipo de Muffin, já untadas com a manteiga.
4. Leve ao pré-aquecido a 180°C.
5. Asse por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.
6. Desligue o forno. Espere ficar morno para desenformar e servir.

14. Panini de nozes

Ingredientes:

1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de nozes
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
1 colher (sopa) de linhaça
1 colher (chá) de fermento químico em pó
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
3. Corte ao meio, recheie como preferir e leve a uma frigideira antiaderente para dourar.

Sugestão de recheio: queijo mussarela e folhas de manjeriço fresco. Por cima, queijo cottage vai bem.

15. Bolo de banana low carb

Ingredientes:

4 bananas maduras
2 colheres (sopa) de manteiga
5 ovos
2 xícaras de farinha de coco
2 colheres (chá) de fermento
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a banana, ovos e manteiga até obter uma mistura homogênea.
2. Despeje a mistura em uma tigela, acrescente a farinha o adoçante, a canela e o fermento.
3. Coloque a mistura em uma forma untada com manteiga e farinha de coco.
4. Leve ao forno de 180° C.
5. Asse por 35 minutos.

16. Bolo de coco low carb

Ingredientes:

200 mililitros de leite de coco

5 ovos

3/4 xícara (chá) de coco ralado

1/2 xícara (chá) de farinha de coco

1 colher (chá) de fermento biológico

1/2 xícara (chá) de adoçante xilitol ou outro de sua preferência

1/2 xícara (chá) de creme de coco

Modo de preparo:

1. Coloque tudo no liquidificador e bata.
2. Despeje a massa em uma forma untada.
3. Asse em forno pré-aquecido em 180°C durante 30 minutos.
4. Se preferir, enfeite com coco ralado por cima.

17. Bolo low carb de maçã e coco

Ingredientes:

6 ovos

150 ml de leite de coco sem açúcar

6 colheres de maçã ralada

100g de coco ralado sem açúcar

100g de manteiga

1 colher de sopa de fermento em pó

Adoçante stévia a gosto.

Modo de preparo:

1. Bata bem os ovos em uma tigela com um fouet ou batedeira.
2. Adicione os outros ingredientes um a um. Acrescente o fermento por último.
3. Coloque a massa em forma de bolo inglês untada com manteiga e coco.
4. Leve ao forno baixo pré-aquecido por 30 minutos ou até assar.

18. Bolo de chocolate e coco low carb de frigideira

Ingredientes:

- 2 unidades de ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de adoçante xilitol ou outro de sua preferência
- 1 colher (chá) de manteiga ghi (ou ghee) óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de Água quente
- 1 colher (chá) de fermento biológico
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco caseiro (aqui começam os ingredientes para a calda)
- 4 colheres (sopa) de Chocolate amargo 70% cacau picado ou em gotas
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 1 colher (sopa) de adoçante xilitol ou outro de sua preferência

Modo de preparo:

1. Dissolva o cacau em pó na água quente e reserve.
2. Em uma vasilha, bata bem os ovos, adicione todos os ingredientes da massa, exceto o fermento.
3. Acrescente todos os ingredientes e misture bem. Adicione o fermento, mexendo delicadamente.
4. Despeje a mistura em uma frigideira pequena untada em fogo bem baixo e deixe firmar.
5. Vire para assar do outro lado e depois, retire do fogo e reserve.
6. Em uma panela pequena, coloque o leite de coco, cacau em pó e o xilitol e aqueça no fogo, até reduzir um pouco.

7. Retire do fogo e adicione o chocolate 70%, que derreterá com o calor.

8. Mexa bem e derrame a calda sobre o bolo.

19. Bolo de chocolate low carb

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 1 xícara de cacau em pó
- 1 garrafa de 200 ml de leite de coco
- 100 g de farinha de coco ou amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes, um a um na sequência, exceto o fermento que deve ser inserido no final.
2. Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e farinha de coco.
3. Asse em forno médio por cerca de 30 minutos, ou faça o teste do palito.

20. Bolo de chocolate funcional

Ingredientes:

200 gramas de biomassa de banana verde

2 colheres de sopa de alfarroba em pó light e sem açúcar

1/4 de xícara de leite de coco light e sem açúcar

3 ovos

1 colher de chá de fermento em pó

30 gotas de adoçante stévia a (ou a gosto)

Modo de preparo:

1. Deixe o forno pré-aquecendo a 250°C.
2. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
3. Unte uma forma com óleo de coco.
4. Despeje a massa na forma.
5. Leve ao forno médio e asse por aproximadamente 35-40 minutos.
6. Faça o teste do palito, espere esfriar e sirva.

21. Bolo low carb fácil

Ingredientes:

- 1 xícara de tâmaras
- 1 xícara de água quente
- 4 ovos
- 1 xícara de farinha de amendoim
- 1/4 de xícara de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres de chá de mix de especiarias doces (opcional)
- 1 colher de chá de essência de rum (opcional)
- Pitada de sal

Para a cobertura:

- 2 xícaras de farinha de amendoim ou amendoim torrado
- Aproximadamente 1 xícara de água morna
- 4 colheres de sopa de Erythritol
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de canela (opcional)

Modo de preparo:

1. Comece hidratando as tâmaras. Em uma travessa adicione as tâmaras e a água quente e deixe descansar.
2. Pré-aqueça o forno.
3. Quando as tâmaras já estiverem mornas coloque-as junto com a água no liquidificador com os ovos, as especiarias, o sal e a essência de rum.
4. Bata até que as tâmaras fiquem bem dissolvidas na mistura.
5. Acrescente a farinha de amendoim e a farinha de coco e bata novamente. A massa ficará densa. Desligue o liquidificador e mexa a mistura utilizando uma espátula.

6. Adicione o fermento em pó e mexa rapidamente.
7. Despeje a massa em uma forma média de 20 x 30 centímetros untada e polvilhada com farinha de coco.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 25 minutos.
9. Faça o teste do palito e deixe esfriar para desenformar.

Modo de preparo da cobertura:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da cobertura adicionando a água aos poucos. Coloque menos água para obter uma textura mais firme.

Guarde na geladeira o excedente por até 15 dias em um vidro. Quando gelado o creme fica mais grosso.

22. Bolo low carb com canela

Ingredientes:

1/2 xícara de cacau em pó 100%
1/2 xícara de farinha de coco
2 1/2 colheres (chá) de fermento em pó
1/2 colher (chá) de canela em pó
1 pitada de sal
6 ovos
1/2 xícara de xarope de maple
1/2 xícara de azeite
1/2 xícara de leite de coco
1 colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 160 °C.
2. Em uma tigela, coloque o cacau, a farinha de coco, o fermento, a canela e o sal.
3. Acrescente os ovos, o xarope de maple, a baunilha, o leite de coco e o azeite. Incorpore bem até formar uma massa fofa e homogênea.
4. Despeje a mistura em uma forma de 20cmx20cm forrada com papel manteiga ou de silicone.
5. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos. Faça o teste do palito.
6. Aguarde ficar morno, desenforme e sirva.

23. Bolo Zero Carb de baunilha com nibs de cacau

Ingredientes:

70ml de água

2 colheres de fibra de soja

2 claras de ovo

4 colheres de MCT (ou óleo de coco)

Gotas de Stévia a gosto

1 colher (café) de fermento

1 colher (café) de essência de baunilha

1 colher (sobremesa) de nibs de cacau para polvilhar por cima

Modo de preparo:

1. Em uma batedeira, bata todos os ingredientes, menos os nibs de cacau.
2. Pré-aqueça o forno a 220 graus.
3. Unte uma forma própria para forno e despeje a mistura.
4. Polvilhe os nibs de cacau por cima.
5. Asse por aproximadamente 13-15 minutos e retire.
6. Se preferir, asse no microondas durante 3 minutos e 30 segundos no microondas. (Tempo varia de acordo com a potência do microondas)

24. Bolo low carb de laranja

Ingredientes:

- ½ xícara de suco de laranja
- 6 ovos
- ½ xícara de raspas de casca de laranja
- ¼ xícara de leite de coco
- Adoçante a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de extrato de baunilha
- ¼ colher de sal
- 1 colher de bicarbonato de sódio
- 1 xícara e meia de cranberries frescos.

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes líquidos.
2. Em seguida, acrescente os ingredientes secos.
3. Adicione o cranberrie e misture bem.
4. Despeje a massa em uma forma untada com óleo de coco.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus.
6. Asse por 45 a 60 minutos. Faça o teste do palito.
7. Deixe esfriar e sirva em seguida.

25. Receita de bolo low carb de micro-ondas

Ingredientes:

3 colheres de coco ralado desidratado sem açúcar

2 colheres de leite de coco

1 ovo

2 colheres (sopa) de creme de leite sem soro

1 colher (chá) de óleo de coco

2 sachês de sucralose

1 colher (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de essência de baunilha.

Modo de preparo:

1. Em uma forma própria para micro-ondas, coloque a manteiga, o leite de coco, o ovo, o creme de leite, a essência e os sachês de sucralose.

2. Misture tudo muito bem.

3. Adicione o fermento e o coco ralado. Incorpore novamente.

4. Leve ao micro-ondas por cerca de 2 a 3 minutos.

5. Retire, espere esfriar antes de servir.

26. Receita de bolo low carb com abobrinha

Ingredientes:

1 abobrinha pequena ralada

3 ovos

½ xícara de chocolate 70% cacau

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Despeje em tigelas de cerâmica untadas com óleo de coco ou em uma forma pequena.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 200°.
4. Asse por 30 minutos ou faça o teste do palito.
4. Se preferir, adicione adoçante stévia à massa.
5. Após amornar, desenforme e sirva.

27. Bolo de caneca funcional low carb

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de manteiga de amendoim ou de amêndoas
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de adoçante Xylitol ou outro
- 1 ovo
- 1 pitada de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

1. Em uma caneca, misture tudo começando pelos ingredientes líquidos. Acrescente o bicarbonato por último.
2. Leve ao microondas por 2 minutos.
3. Se preferir, adicione gotas de chocolate (70% cacau).

28. Bolo simples de iogurte low carb

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de aveia

5 ovos

1 copo de iogurte natural zero gordura

6 colheres (sopa) de leite desnatado em pó

2 colheres (sopa) de adoçante culinário

2 colheres (chá) de fermento químico em pó

Aroma ou essência de sua preferência

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.

2. Em uma batedeira ou liquidificador, misture todos os ingredientes secos (farelos), até que fiquem grãos bem finos.

3. Acrescente os outros itens, mexendo bem para que a massa fique homogênea.

4. Despeje a massa em uma forma untada (ou em forminhas individuais).

5. Leve ao forno a 200°C e asse por 35 minutos.

29. “Bolinho de chuva” low carb

Ingredientes:

- 1 unidade de ovo
- 3/4 xícara (chá) de adoçante xilitol ou stévia
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (café) de canela em pó
- 4 colheres (sopa) de leite de coco
- 1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata o ovo, 1/2 xícara (chá) do adoçante e o óleo de coco durante 5 minutos, até que fique esbranquiçado.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, 1 colher (café) de canela e adicione o creme batido no liquidificador.
3. Acrescente o leite de coco e mexa até obter uma massa homogênea.
4. Adicione o fermento e misture delicadamente.
5. Coloque a massa em forminhas de silicone.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.
7. Misture o resto da canela e do adoçante em um prato e reserve.
8. Quando os bolinhos ficarem estiverem assados, passe-os na cobertura.

30. Bolinho de chocolate low carb

Ingredientes:

2 ovos

2 colheres (sopa) de cacau em pó

2 colheres (sopa) de farinha de coco

4 colheres (sopa) de água

1 colher (café) de fermento pó

Adoçante a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela ou caneca, misture bem todos os ingredientes.
2. Coloque no microondas por 1 a 2 minutos.

31. Cookies de amêndoas com gotas de chocolate

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de amêndoas
1/2 xícaras de adoçante culinário
1 pitada de sal
2 claras de ovo
Gotas de chocolate/alfarroba sem açúcar

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno à 200°C.
3. Em um recipiente, misture primeiro os ingredientes secos.
4. Acrescente por último as claras.
5. Corte a massa em 8 porções e modele em formato redondo.
6. Disponha em uma forma forrada com papel manteiga.
7. Coloque por cima dos cookies gotas de alfarroba/chocolate.
8. Asse por cerca de 10 minutos.
9. Sirva assim que esfriar.

32. Bolachinha low carb

Ingredientes:

50 gramas de manteiga

1 ovo

1/3 de xícara de Erythritol

1/6 de colher (chá) de stévia

1 colher (sopa) de sementes de chia

2 xícaras de farinha de amêndoas

2 colheres (chá) de fermento químico em pó

2 colheres (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira, derreta a manteiga até que fique bem dourada.
2. Acrescente a farinha de amêndoas e fermento e misture bem.
3. Adicione a chia e adoçante.
4. Misture bem e deixe derreter.
5. Em seguida, adicione ovo e a baunilha.
6. Deixe esfriar levemente e faça bolas com a massa.
7. Leve ao freezer e deixe por, no mínimo, uma hora.
8. Retire do freezer e corte a massa em fatias finas.
9. Disponha a massa em uma forma.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por aproximadamente 15 minutos.
11. Sirva depois que estiver dourado e crocante.
12. Utilize refratários fechados hermeticamente para armazenar e mantenha em local seco para não murchar.

33. Crepioca low carb

Ingredientes:

2 ovos

1 colher (sopa) de farinha de linhaça

Queijo ralado a gosto

Orégano e pitada de sal

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes. Bata bem os ovos até ficar tudo bem incorporado.
2. Despeje a massa em uma frigideira untada com azeite ou manteiga.
3. Doure dos dois lados.
4. Se preferir, recheie com frango, carne, queijo, peixe ou vegetais.

34. Panqueca verde sem farinha

Ingredientes:

1 ovo

1 clara

0,5 xícara (chá) espinafre (folhas)

3 fatias finas queijo light

3 fatias finas peito de peru

1 colher (sopa) cebolinha verde ou folhas de manjerição

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma batedeira ou liquidificador, bata os ovos, o espinafre, o sal e a pimenta.
2. Unte uma frigideira antiaderente de tamanho médio.
3. Despeje parte da massa de maneira uniforme, e bem fina.
4. Coloque a tampa na frigideira para cozinhar o lado de cima ou vire a panqueca.
5. Coloque o queijo e peito de peru e salpique cebolinha para rechear.
6. Enrole cuidadosamente, desgrudando as bordas da frigideira.
7. Faça o mesmo procedimento com o restante da massa.

35. Burrito de presunto

Ingredientes:

Fatias de presunto grandes (1 fatia para cada burrito)

2 ovos

Legumes cortados à gosto (espinafre, azeitonas, pimentões, tomate, entre outros, ao menos 100g)

1 colher (sopa) de manteiga

Modo de preparo:

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e coloque a manteiga.
2. Cozinhe os legumes à maneira sauté. Acrescente à panela os ovos já misturados, fazendo com que eles formem uma “massa” junto dos legumes.
3. Em seguida, recheie as fatias de presunto com a mistura de ovos e legumes e enrole.
4. Deixe os burritos enrolados na frigideira por alguns segundos até dourar.

36. Granola low carb

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará
1/2 xícara (chá) de castanha de caju
1 xícara (chá) de aveia em flocos
1/2 xícara (chá) de amaranto em flocos
2 colheres (sopa) de sementes de abóbora e de girassol
1 colher (sopa) de gergelim
1 colher (sopa) de óleo de coco
2 colheres (sopa) de melaço de cana-de-açúcar (ou mel)
1 colher (sobremesa) de canela em pó
1 colher (sopa) de cranberry
1 colher (sopa) de uva-passa
1 colher (sopa) de damasco picado
Coco em fitas (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, pique as castanhas e adicione a aveia e o amaranto.
2. Misture o óleo de coco, o melado e a canela e incorpore bem à mistura da tigela.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus aproximadamente 10 minutos (cuidado para não queimar).
4. Retire do forno e adicione as frutas secas (se preferir).
5. Transfira o conteúdo para outra travessa para que não amoleça com o calor.

37. Granola low carb de cacau com coco

Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim cru (ou outra castanha crua)
- 2 xícaras de coco fresco em fita (ou coco ralado)
- 1/2 xícara de semente de girassol (crua)
- 1/2 xícara de semente de abóbora sem casca (crua)
- 1/4 xícara de linhaça marrom (ou a dourada se preferir)
- 1/4 xícara de linhaça dourada (ou a marrom se preferir)
- 1/2 xícara de gergelim (cru) (branco, preto ou com casca)
- 1/4 xícara de óleo de coco (se estiver endurecido, derreta antes de fazer a receita)
- 1 colher (sopa) de stévia ou xilitol
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó (opcional)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100% (sem açúcar)

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, coloque o amendoim, a semente de girassol, a semente de abóbora, o gergelim, a linhaça dourada e a marrom. Misture bem com uma colher.
2. Adicione o óleo de coco, a stévia, a canela e o cacau. Misture mais uma vez. Acrescente o coco e misture bem.
3. Coloque a mistura em uma forma e espalhe bem.
4. Asse em forno pré-aquecido a 200C durante 30 minutos. Mexa a cada 10 minutos.
5. Deixe esfriar antes de guardar.

38. Iogurte natural com granola low carb

Ingredientes:

1/2 xícara de castanha-do-pará

1/2 xícara de castanha-de-caju

1/2 xícara de avelã

1/2 xícara de amendoim

1 colher (sopa) de linhaça dourada

3 colheres (sopa) de coco ralado

4 colheres de óleo de coco

Adoçante a gosto, de preferência Xilitol ou Stévia (opcional)

Modo de preparo:

1. Em um processador, processe as castanhas, avelãs, coco e amendoins até ficarem no tamanho e textura de sua preferência.
2. Em uma tigela, junte os alimentos triturados com a linhaça, o óleo de coco e o adoçante.
3. Despeje a mistura em uma forma.
4. Leve ao forno baixo por aproximadamente 15 a 20 minutos.
5. Consuma a granola no café da manhã com iogurte natural.

39. Omelete low carb

Ingredientes:

2 ovos

Temperos a gosto

Meio tomate picado

Uma porção de cogumelo Shitake

Brócolis picado

Folhas de rúcula picadas

1 colher de quinoa cozida

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Unte uma panela com azeite e leve ao fogo.
3. Despeje a mistura na frigideira aquecida.
4. Sirva assim que o omelete estiver frito.

40. Bombinha de bacon e ovos

Ingredientes:

2 ovos
55g de manteiga
2 colheres (sopa) de maionese natural
Pimenta do reino moída a gosto
 $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal
4 fatias grandes de bacon (120 g)

Modo de preparo:

1. Coloque o bacon no micro-ondas por aproximadamente 4 minutos ou até ficar crocante.
2. Cozinhe os ovos (coloque uma pitada de sal na água para não quebrarem).
3. Retire a casca do ovo e misture os ovos com a manteiga e a maionese em uma tigela. Adicione o sal, a pimenta e a gordura do bacon.
3. Amasse e misture bem com um garfo.
4. Deixe a mistura na geladeira por 30 minutos para ficar mais sólida.
5. Quebre o bacon em pequenos pedaços e, com uma colher de sopa ou de sorvete, faça bolinhas com a mistura feita com os ovos e role-as no bacon.
6. Sirva em seguida.
7. Mantenha na geladeira por no máximo 5 dias.

41. Creme de abacate

Ingredientes:

1/2 abacate maduro

2 colheres (sopa) de creme de leite

1 colher (sopa) de leite de coco

1 colher (sopa) de nata

1 colher de suco de limão

Adoçante a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Beba gelado.

42. Milkshake low carb e vegano de morango e açaí

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de leite de coco
2 xícaras (chá) de morango
1 polpa de açaí puro congelado
1 unidade de abacate
1 colher (sopa) de proteína vegetal de baunilha
1 colher (sopa) de adoçante xilitol
1 colher (sopa) de geleia de morango sem açúcar
Cubos de gelo a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata tudo, exceto a geleia.
2. Coloque a geleia na parede do copo e despeje a mistura do liquidificador.
3. Tome gelado.

43. Vitamina low carb de amora

Ingredientes:

150 ml de leite vegetal

10 castanhas de caju torradas (deixadas de molho por 3 horas ou mais)

5 unidades de amora congeladas

1 colher (chá) de adoçante xilitol

1 pitada de canela

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata tudo por 3 minutos.

2. Sirva em seguida.

44. Mingau low carb

Ingredientes:

½ xícara de leite de coco + ¼ de xícara de água

3 colheres (sopa) de farinha de coco

2 colheres (sopa) de coco ralado fino

1 ovo

Frutas vermelhas ou canela a gosto para a cobertura do mingau.

Modo de preparo:

1. Despeje os ingredientes líquidos, a farinha de coco e o coco ralado fino em uma panela pequena. Reservar o ovo.
2. Aqueça a mistura no fogão em fogo médio para engrossar até borbulhar.
3. Tampe a panela, e reduza o fogo. Deixe por mais dois a três minutos, sempre mexendo para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo.
4. Em seguida, quebre o ovo na mistura e bata de maneira rápida e vigorosa, para que o ovo cozinhe no calor da panela.
5. Ligue o fogo outra vez e mexa por mais dois minutos para que a mistura engrosse mais um pouco.
6. Coloque o mingau em uma tigela.
7. Adicione a cobertura desejada e sirva em seguida.

45. Vitamina low carb de limão

Ingredientes:

150 ml de leite de coco

Suco de 1 limão

Adoçante stévia a gosto

Raspas de limão para decorar (opcional)

50 ml de creme de leite ou nata

Gelo triturado a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por alguns minutos ou até ficar bem homogêneo.
2. Sirva bem gelado com raspas de limão por cima.

Almoço

1. Lasanha de abobrinha light

Ingredientes:

1 abobrinha crua

1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro (tomate, cebola e/ou alho)

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

1 tomate pequeno

200g de peito de peru defumado

200g de queijo cottage

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado light

Orégano seco a gosto

Manjerição a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a abobrinha em fatias longas e tempere com sal e pimenta.
2. Corte os tomates em fatias sem temperá-los.
3. Em um refratário, coloque uma camada de molho, abobrinha e tomate.
4. Tempere mais um pouco e acrescente o manjerição.
5. Adicione mais uma camada de molho e cubra com o queijo cottage.
6. Repita o processo com as camadas até terminar com o queijo no topo.
7. Em seguida, leve ao forno por 30 minutos até que o queijo fique gratinado.

2. Lasanha de abobrinha

Ingredientes:

2 abobrinhas italianas pequenas

1 xícara (chá) de ricota fresca ou tofu amassado

2 colheres (sopa) de castanha-do-Pará picada

2 colheres (sopa) de azeite extra virgem

4 tomates italianos maduros (2 fatiados e 2 para o molho)

Pimenta-do-reino e sal a gosto

Queijo parmesão ralado para finalizar a gosto.

Modo de preparo:

1. Fatie as abobrinhas em lâminas finas e longas. Retire o miolo.

2. Em um recipiente, misture a ricota ou o tofu amassado, a castanha-do-Pará e tempere com o azeite, a pimenta e o sal.

3. Unte um refratário médio com um fio de azeite.

4. Inicie a primeira camada com a abobrinha.

5. Acrescente uma camada com a ricota temperada, outra com fatias de tomate e repita todas as camadas até acabar com uma camada de abobrinha.

6. Finalize com uma cobertura de tomate macerado ou faça um molho rápido com os dois tomates restantes.

7. Polvilhe um pouquinho de queijo parmesão por cima da lasanha.

8. Asse em forno médio por 20 a 30 minutos ou até que a abobrinha fique macia e a cobertura um pouco dourada.

3. Lasanha low carb vegana

Ingredientes:

2 abobrinhas

2 berinjelas

Molho de tomate de sua preferência

500 g tofu

500 g inhame cozido

1 cebola média

5 dentes de alho

Modo de preparo:

1. Corte a berinjela e a abobrinha em laminas finas e compridas.
2. Em uma frigideira, doure a cebola e o alho.
3. Em um liquidificador, bata a cebola e alho refogados com o inhame cozido sem casca, o tofu e o sal até virar um creme homogêneo.
4. Disponha as fatias de legumes em uma forma grande, passe um pouco de azeite e salpique.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 220° C.
6. Retire do forno quando estiverem douradas.
7. Em uma assadeira, inicie a primeira camada com a abobrinha. Coloque uma camada de molho de tomate, uma camada de berinjela e uma de molho branco e repita o processo.
8. Asse no forno por 10 minutos até dourar.

4. Pizza zero carboidratos

Ingredientes:

2 ovos
50 gramas de queijo ralado
2 envelopes de gelatina sem sabor
1 colher (sopa) de fibra de soja (a minha tem zero carboidrato)
100 ml de creme de leite
4 colheres (sopa) de água
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata bem todos os ingredientes, incluindo a gelatina (sem dissolver).
2. Coloque papel manteiga em uma forma (unte com manteiga p/ não grudar) e despeje a massa espalhando bem.
3. Asse em forno médio durante 20 minutos ou até que atinja o ponto desejado.
4. Cubra com molho de tomate fresco (irá amolecer um pouco a massa, portanto deixe assar bem).
5. Recheie a pizza e leve para assar novamente.

5. Pizza low carb com massa de frango

Ingredientes:

Massa:

1 xícara cheia de frango temperado, cozido e desfiado

50 gramas de queijo ralado

3 ovos

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher rasa (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno por 10 minutos em 200°C.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou um processador até que tudo fique homogêneo.
3. Coloque a massa em uma forma pequena ou média antiaderente untada com azeite.
4. Espalhe bem a massa.
5. Leve a massa ao forno e aguarde mais 10 minutos.
6. Tire a forma.
7. Veja se a parte de baixo da massa está dourada e firme. Caso esteja dourada, vire a massa para assar do outro lado e volte ao forno por mais 10 minutos.
8. Retire a forma do forno e vire novamente.
9. Coloque um pouco de molho de tomate caseiro sobre a massa.
10. Coloque os ingredientes de sua preferência sobre a massa.
11. Leve ao forno e asse por alguns minutos até dourar.

6. Espaguete de legumes ao pesto de manjeriço

Ingredientes:

4 cenouras médias

2 xícaras (chá) de manjeriço fresco

1/2 xícara (chá) de castanha de caju torrada

1/2 xícara (chá) de queijo meia-cura ralado

2 dentes de alho

1 xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem

1/2 limão (suco)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a cenoura em fatias finas com auxílio de um descascador.
2. Leve uma frigideira com um fio de azeite e doure os dentes de alho levemente.
3. Refogue a cenoura fatiada até ficar al dente. Adicione uma pitada de sal e de pimenta-do-reino.
4. Em um liquidificador, bata bem o azeite, as castanhas, o alho, o queijo meia-cura e o suco de limão. Em seguida, acrescente o manjeriço com uma pedra de gelo (para não escurecer) e bata mais um pouco.
5. Coloque a cenoura refogada em um prato, e coloque a mistura do liquidificador por cima.
6. Finalize colocando castanha-de-caju em pedaços por cima.

7. Espaguete de abobrinha com molho de tomate

Ingredientes:

- 1 dente de alho ralado
- 1 abobrinha cortada em lâminas finas (como se fosse espaguete)
- 1/2 cebola pequena picada
- 1/2 xícara (chá) de polpa de tomate
- 1 tomate sem sementes picado
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira com um fio de azeite, doure o alho. Desligue o fogo.
2. Sem deixar esfriar, adicione a abobrinha e coloque sal a gosto.

Preparo do molho:

1. Doure a cebola em uma panela com um fio de azeite.
2. Coloque a polpa de tomate. Ao começar ferver, acrescente o tomate picado.
3. Mexa devagar e desligue o fogo, ajustando o sal.
4. Monte o espaguete em formato de ninho.
5. Coloque o molho de tomate no centro.
5. Decore com folhas de manjerição e sirva em seguida.

8. Espaguete de abobrinha ao pesto

Ingredientes:

1 abobrinha pequena cortada em tiras fininhas

1 colher (chá) de óleo de coco

Sal marinho e pimenta do reino moída, a gosto

Ingredientes para o molho pesto:

½ xícara (chá) de castanhas torradas e picadas grosseiramente

2 xícaras (chá) de manjeriço fresco

1 dente de alho descascado

½ xícara (chá) de azeite extra virgem

2 cubos de gelo

1 colher (sopa) de suco de limão siciliano

Modo de preparo do molho pesto:

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata bem. Transfira a pasta para um recipiente, cubra com filme plástico e guarde na geladeira.

Modo de preparo do macarrão de abobrinha:

1. Corte a abobrinha em fatias no sentido do comprimento no formato de macarrão (espaguete).

2. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira e adicione as tiras de abobrinha.

3. Refogue por alguns minutos até começar a amolecer (cerca de 5 minutos). Tempere com pimenta do reino e sal.

4. Desligue o fogo e coloque o molho pesto.

5. Misture rapidamente e sirva quente.

6. Use algumas folhas de manjeriço para decorar.

9. Espaguete de cenouras com almôndegas cítricas

Ingredientes:

Para as almôndegas cítricas:

300g de carne moída
1 noz moscada ralada
1 cebola roxa cortada em cubinhos
2 ramos de salsa bem picados
Raspas de 1 limão
1 fatia de pão integral
1 ovo
1 colher (café) de sal
Pimenta do reino

Para o espaguete:

4 cenouras grandes
1 lata de tomate pelado
1 dente de alho
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de açúcar
1 colher (sobremesa) de sal
Queijo curado ralado (opcional)
Folhas de manjeriço (opcional)

Modo de preparo:

1. **Almôndegas:** em um recipiente, junte à carne moída as cebolas, a salsa, o ovo, o sal, a noz-moscada, a pimenta-do-reino, e as raspas de limão.
2. Umedece a fatia de pão de forma integral com água aos poucos até que vire uma papinha (1/2 copo americano é suficiente). Adicione essa pasta à mistura.

3. Mexa bem. Modele as bolinhas e reserve na geladeira.
4. **Molho de tomate:** fatie o alho ou esprema.
5. Doure o alho no azeite e adicione o manjericão e o tomate pelado. Tempere com o sal e o açúcar. Ferva até engrossar.
6. Corte a cenoura em fatias no sentido do comprimento no formato de macarrão (espaguete).
7. Coloque a cenoura fatiada no molho e sobre elas as almôndegas.
8. Tampe e cozinhe 10 minutos (almôndegas ao ponto) ou 15 minutos (almôndegas bem passadas).

Para um “espaguete” al dente, coloque primeiro as almôndegas e depois de 8 minutos, acrescente a cenoura.

Cozinhe por uns 8 minutos e desligue e sirva com punhado de queijo salpicado.

10. “Risoto” de couve-flor

Ingredientes:

- 1 couve-flor separada em buquês
- 1 colher (sopa) de creme de leite fresco
- 80 gramas de bacon fatiado
- 35 gramas de queijo gorgonzola ralado
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (café) de coentro
- 1 pitada de pimenta chilli em pó
- 1 pitada de pimenta caiena em pó
- 1 pitada de curry
- 1 pitada de gengibre em pó
- Salsinha a gosto.

Modo de preparo:

1. Coloque a couve-flor em um processador e pulse até ficar parecido a grãos de arroz.
2. Leve uma panela ao fogo médio e coloque o bacon cortado em pequenos pedaços. Acrescente 80 ml de água, tampe e deixe cozinhar.
3. Retire o bacon, e utilize a gordura do bacon para dourar o alho amassado rapidamente.
4. Adicione a couve-flor processada, o creme de leite fresco e os temperos.
5. Tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por 3 minutos.
6. Coloque o queijo ralado e o bacon frito e misture bem.
7. Decore com salsinha e sirva em seguida.

11. Risoto com arroz de couve-flor e parmesão

Ingredientes:

- 1 couve-flor grande (350 g)
- 1 cebola roxa picada
- 2 dentes de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee
- 1/2 xícaras (chá) de caldo de frango
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco
- 150 g de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de queijo cottage
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

1. Depois de lavar a couve-flor, corte-a em pedaços pequenos.
2. Em um liquidificador ou processador, triture bem e reserve.
3. Aqueça a manteiga em uma panela média. Adicione a cebola roxa picadinha e refogue em fogo médio até que ela murche.
4. Acrescente o alho amassado à cebola e refogue até dourar.
5. Adicione a couve-flor triturada e mexa bem. Misture sempre, e deixe a couve-flor fritar por 3 minutos.
6. Abaixar o fogo, e coloque o vinho e mexa uma vez.
7. Logo que o vinho evaporar e o arroz começar a secar, adicione o caldo de frango e cozinhe em fogo baixo até que o arroz seque mais um pouco.
8. Acrescente o cottage e o queijo parmesão ralado. Mexa bem para que o queijo derreta.
9. Adicione pimenta-do-reino a gosto e veja se o sal está a gosto.
10. Se desejar, coloque a mistura em um refratário, espalhe queijo parmesão por cima e leve ao forno para gratinar.

12. Farofa de couve-flor, linguiça e ovo

Ingredientes:

1 couve flor média

350 gramas de linguiça (portuguesa ou calabresa)

1 cebola

Sal e pimenta a gosto

4 ovos

Cheiro verde ao gosto

Modo de preparo:

1. Pique a couve-flor em pedacinhos.
2. Corte a linguiça em pequenos pedaços.
3. Pique a cebola.
4. Em uma panela, refogue a cebola e a linguiça.
5. Acrescente a couve-flor junto com a linguiça e a cebola. Continue refogando até obter uma boa textura.
6. Adicione sal e pimenta a gosto.
7. Misture os 4 ovos e acrescente à mistura na panela, refogando mais um pouquinho.
8. Pique cheiro verde e misture com o resto.
9. Coloque mais um pouquinho de cheiro verde por cima.
10. Sirva a seguir.

13. Hambúrguer de couve-flor

Ingredientes:

6 buques grandes de couve-flor cozidos no vapor

1 ovo

4 fatias grossas de ricota

2 fatias de pão de forma integral

Folhas de coentro à gosto

½ colher de sopa de Shoyu

Sal e pimenta do reino à gosto

Azeite para fritar

Modo de preparo:

1. Processe ou bata no liquidificador a couve-flor, a ricota e o pão integral.
2. Passe para uma tigela e adicione os demais ingredientes e misture bem.
3. Forme mini hambúrgueres na palma das mãos utilizando uma colher de sopa cheia como medida.
4. Aqueça o azeite em uma frigideira bem quente.
5. Frite os hambúrgueres dos dois lados até dourar.

14. Hambúrguer no prato low carb

Ingredientes:

500 g de carne bovina moída ou frango moído

2 dentes de alho picado

2 colheres (sopa) de cebola triturada

Pimenta-do-reino a gosto

Sal a gosto

Ervas frescas a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, incorpore todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Divida a massa e modele os hambúrgueres nas mãos.
3. Coloque os hambúrgueres em assadeira untada.
4. Asse em forno médio pré-aquecido até que fique dourado dos dois lados.
5. Sirva com salada fresca em um prato.

15. Frango ao molho tropical

Ingredientes:

300 gramas de peito de frango (em cubos e temperado)

½ manga madura

1 leite de coco (200g)

1/2 colher (chá) de pimenta caiena

¼ xícara (chá) de cebolinha picada

½ pimentão verde em cubinhos

½ pimentão amarelo em cubinhos

Castanhas do Pará a gosto

Sal a gosto

Azeite a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira, frite os cubinhos de frango (já temperados com sal, pimenta e limão) no azeite até ficar bem dourado.
2. Adicione os pimentões, a cebolinha picada, a pimenta caiena. Refogue por 2 minutos.
3. Bata a manga e o leite de coco no liquidificador até que fique homogêneo.
4. Despeje por cima do frango e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 3 minutos ou até que reduza pela metade.
5. Ajuste o sal e a pimenta.
6. Finalize com castanha picada.

16. Sassami de frango com brócolis

Ingredientes:

500 gramas de frango tipo sassami

100 ml de molho Shoyu

1 colher (café) de gengibre moído

2 colheres de azeite de oliva

1 maço de brócolis ninja

Sal a gosto

Temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, coloque o frango, o molho shoyu, o gengibre, o azeite, o sal e os temperos.
2. Deixe marinando por pelo menos seis horas na geladeira.
3. Cozinhe o brócolis no vapor até que fique macio.
4. Grelhe o frango em um grill.
5. Tempere o brócolis com suco de limão e sal.
6. Sirva com o sassami de frango.

17. Frango ao curry

Ingredientes:

- 1 peito de frango
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de curry em pó
- 1 pitada de sal rosa
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota

Modo de preparo:

1. Corte o peito de frango em cubinhos.
2. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite. Doure a cebola.
3. Adicione o frango e refogue.
4. Acrescente o curry e o sal.
5. Deixe o frango terminar de cozinhar.
6. Adicione o creme de ricota e desligue o fogo.
7. Mexa bem e sirva.

18. Rocambole de frango low carb

Ingredientes:

500 gramas de peito de frango (sem osso)

4 fatias grossas de queijo

4 fatias grossas de presunto

Manteiga

1 gema

1 tomate

2 dentes de alho

Manjerição a gosto

1 limão

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Papel alumínio

Modo de preparo:

1. Retire a casca do tomate e as sementes.
2. Em um liquidificador, bata o tomate junto com o alho, sal e o manjerição para fazer o molho. Reserve.
3. Corte o peito de frango em pequenos cubinhos e triture no liquidificador pouco a pouco.
4. Tempere o frango moído com limão, sal e pimenta do reino (ou como desejar).
5. Abra a mistura fazendo uma camada fina sobre o papel alumínio.
6. Passe bastante molho de tomate por todo o frango e depois coloque o recheio no centro da massa.
7. Dobre as pontas da massa até o centro para fechar o rocambole.
8. Deixe na geladeira enrolado no papel alumínio por uns 60 minutos.

9. Passe manteiga por toda a superfície do frango, cobrindo bem.
10. Asse com o papel alumínio, em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.
11. Abra o papel alumínio e pincele com a gema de ovo.
12. Leve ao forno novamente e deixe dourar um pouco.
13. Sirva com uma salada e tomates assados.

19. Suflê de frango

Ingredientes:

100 gramas de frango desfiado

1 ovo

1 clara

Salsinha

Manjerição

1 colher (sopa) de cubinhos de tomate

1 colher (sopa) de cottage

Parmesão para finalizar (opcional)

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Bata o ovo e a clara até ficar homogêneo.
3. Em uma forma, coloque o frango misturado com os temperos e tomate.
4. Coloque a mistura do ovo por cima.
5. Finalize com o parmesão e cottage.
6. Leve ao forno e asse por 20 minutos ou até dourar.

20. Strogonoff light de frango

Ingredientes:

400g de filé de peito de frango em cubinhos

1 cebola pequena picada

1 dente de alho picado

150g de polpa de tomate sem açúcar

2 a 3 colheres (sopa) de requeijão de búfala (ou outro de sua preferência)

1 colher (sopa) de molho inglês

1 pitada de páprica picante

Sal e pimenta a gosto

Salsinha fresca para finalizar

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com um pouquinho de água.
2. Acrescente o frango picado e refogue até que fique todo cozido e comece a dourar.
3. Coloque a polpa de tomate, a páprica e o molho inglês.
4. Diminua o fogo e acrescente o requeijão.
5. Misture bem para incorporar ao restante do molho. Deixe cozinhar por mais 5 minutos.
6. Acrescente o sal e a pimenta.
7. Finalize colocando a salsa fresca picada por cima.

21. Torta de frango Dukan

Ingredientes:

2 ovos

1 pote de iogurte desnatado

4 colheres de sopa cheias de queijo cottage (0% gordura)

4 colheres de sopa de requeijão zero

Sal e orégano a gosto

1 peito de frango cozido e desfiado (reserve o caldo)

3 cebolas

2 dentes de alho

Salsinha, cebolinha, pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa e reserve.
2. Em uma panela, refogue as cebolas e o alho com um pouco do caldo de frango até amolecerem e ficarem transparentes.
3. Adicione o frango desfiado e o restante dos temperos e espere secar.
4. Coloque uma camada de massa em uma assadeira, o frango refogado e o restante da massa.
5. Em seguida, acrescente o orégano.
6. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
7. Leve a assadeira ao forno e asse por cerca de 1 hora e 15 minutos.

22. Abobrinha recheada vegana

Ingredientes:

1 abobrinha
1 xícara de amêndoas com ou sem pele
2/3 de xícara de água filtrada
½ cebola picada
1 dente de alho
½ xícara de shitake fatiado
10 tomates cereja
Sal, orégano e noz-moscada a gosto.

Modo de preparo:

1. Corte a abobrinha ao meio e tire as sementes.
2. Coloque as amêndoas de molho no liquidificador com a água por 20 minutos, sem bater.
3. Após os 20 minutos, bata até criar um creme parecido com ricota e reserve.
4. Refogue a cebola, o alho e o shitake em uma frigideira. Quando dourar, adicione os tomates cortados ao meio.
5. Refogue por dois minutos e acrescente o creme de amêndoas.
6. Tempere com sal, orégano, noz-moscada e mexa bem.
7. Quando a mistura ficar bem grossa, recheie as abobrinhas.
8. Coloque as abobrinhas em uma forma.
9. Leve ao forno e asse em temperatura baixa por 30 minutos ou até que fiquem gratinadas.

23. Suflê de abobrinha com ricota defumada

Ingredientes:

2 abobrinhas

2 claras

1 ovo

50 ml de água

4 colheres (sopa) de ricota defumada ralada

½ cebola

1 colher (chá) de sal

Folhinhas de manjerição

Modo de preparo:

1. Deixe o forno pré-aquecendo em temperatura alta.
2. Corte as abobrinhas grosseiramente e bata-as em um liquidificador sem nada.
3. Em seguida escorra em uma peneira para remover o excesso de água e coloque novamente no liquidificador.
4. Acrescente todos os outros ingredientes e bata bem.
5. Coloque a mistura em uma forma e finalize com um toque a mais de ricota defumada.
6. Coloque a forma no forno e asse por 25 minutos ou até dourar e ficar firme.

24. Salada de abobrinha e frango

Ingredientes:

1 abobrinha italiana

1 tomate grande

12 folhinhas de hortelã frescas

½ maço de rúcula

400 gramas de peito de frango em pedaços médios

Suco de 1 limão

Sal

Páprica picante

Azeite

Pimenta do reino

½ xícara de queijo ralado (canastra ou parmesão)

Modo de preparo:

1. Com ajuda de um descascador de legumes, faça fatias finas e compridas da abóbora, desde a casca até chegar no miolo. Não utilize o miolo.
2. Corte o tomate em cubinhos, removendo as sementes.
3. Rasgue as folhas de hortelã e a rúcula com as mãos.
4. Misture a abobrinha, o tomate, a rúcula e a hortelã e coloque nos partos. Regue tudo com o suco de limão a gosto e reserve.
5. Aqueça o azeite em uma frigideira. Coloque os pedaços médios de frango e tempere com sal e um pouco de páprica picante.
6. Doure rapidamente ambos os lados, sempre mexendo com uma pinça para que o frango não perca líquido.
7. Tempere a salada com azeite, sal, e pimenta do reino.
8. Coloque os pedaços de frango sobre a salada.
9. Rale um pouco de queijo e sirva.

25. Tortinhas de abobrinha

Ingredientes:

- 1 abobrinha
- 2 colheres de cottage sem gordura
- 1 punhado de folhas de manjerição
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de alho

Modo de preparo:

1. Pr -aqueça o forno a 250 C.
2. Refogue o alho em uma panela.
3. Adicione a abobrinha e o manjeriço. Mexa bem.
4. Retire do fogo e escorra a abobrinha imediatamente com uma peneira.
5. Em outro vasilha, misture a abobrinha com o ovo e o cottage.
6. Coloque a mistura em forminhas de empada forradas com papel manteiga, ou forminhas de silicone.
7. Preencha as formas e retire o excesso de caldo.
8. Asse no forno por aproximadamente 15 minutos.
9. Retire das forminhas e sirva.

26. Berinjela recheada

Ingredientes:

1 berinjela grande

1 lata de atum

60 gramas de ricota

1 tomate picado

Cebola, alho, limão, sal, ervas finas e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1. Corte a berinjela na transversal, e retire o seu interior.
2. Refogue o miolo retirado da berinjela com os demais ingredientes, menos a ricota.
3. Acrescente a ricota.
4. Recheie as berinjelas com a mistura.
5. Asse por 30 minutos.

27. Salada de berinjela low carb

Ingredientes:

3 berinjelas cortada em cubos
1 cebola (grande) cortada em fatias
1/2 pimentão amarelo cortado em fatias finas
1/2 pimentão vermelho cortado em fatias finas
1/2 xícara de azeitona
3 dentes de alho fatiados
1 punhado de manjerição
1/3 xícara de azeite de oliva
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Misture todos os ingredientes em uma fôrma, menos o azeite.
3. Cubra o recipiente com papel alumínio.
4. Leve ao forno e asse por 40 minutos.
5. Retire o papel, mexa a berinjela e deixe no forno por mais 40 minutos.
6. Depois que esfriar, coloque em um pote de vidro e cubra com o azeite.
7. Deixe na geladeira.

28. Berinjela gratinada à mineira

Ingredientes:

1 berinjela grande

350 gramas de passata de tomate

1 colher (café) de pimenta calabresa (opcional)

150 gramas de queijo canastra ralado (ou mussarela)

80 gramas de queijo parmesão ralado

Folhinhas de manjericão

Azeite

Sal

Modo de preparo:

1. Corte a berinjela em rodela não muito finas e nem muito grossas.
2. Tempere com sal e reserve em uma peneira por pelo menos 10 minutos.
3. Em uma frigideira grande, grelhe as rodela em azeite para cozinhaem e reserve.
4. Pré-aqueça o forno a 220°C.
5. Em uma tigela, misture a passata de tomate com sal, a pimenta e as folhinhas de manjericão e reserve.
6. Unte forminhas ou uma assadeira (ou ramequins) com azeite.
7. Coloque um pouco de molho, uma fatia de berinjela, queijo canastra e mais molho por cima.
8. Faça outra camada de berinjela, outra de mussarela, e coloque mais molho. Finalize com uma berinjela, um pouquinho de molho de tomate e o parmesão ralado.
9. Asse no forno por aproximadamente 20 minutos ou até gratinar.
10. Sirva quente.

29. Parmegiana de berinjela low carb

Ingredientes:

4 berinjelas grandes e fatiadas
2 xícaras de tomate italiano picado
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
Manjerição a gosto
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Azeite de oliva a gosto
350 gramas de mussarela ralada
Parmesão para polvilhar.

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira com azeite, refogue a cebola e o alho em uma frigideira com azeite.
2. Adicione os tomates picados e cozinhe por alguns minutos. Tempere com sal e a pimenta e por último acrescente o manjerição fresco.
3. Bata o molho no liquidificador até que tudo fique bem incorporado.
4. Corte as berinjelas em fatias no sentido do comprimento.
5. Grelhe as fatias de berinjela em uma frigideira antiaderente com azeite e reserve.
6. Em uma forma, monte camadas alternando molho, fatias de berinjela, molho e mussarela. Finalize com parmesão.
7. Asse no forno para gratinar por 30 minutos.
8. Sirva em seguida.

30. Berinjela low carb à milanesa

Ingredientes:

3 berinjelas

3 colheres (sopa) de parmesão ralado

2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas

2 ovos

1 colher (sopa) de manteiga

Modo de preparo:

1. Corte as berinjelas em rodelas de tamanho médio.
2. Em uma vasilha, misture a farinha de amêndoas com o queijo parmesão e reserve.
3. Em uma tigela, bata bem os ovos e reserve.
4. Passe as fatias de berinjela no ovo e em seguida na mistura da farinha com o queijo.
5. Unte uma frigideira com a manteiga e doure os dois lados da berinjela.
6. Sirva em seguida.

31. Omelete de salmão, cottage e tomate

Ingredientes:

- 1 bandeja de salmão defumado
- 2 colheres (sopa) de cottage sem gordura
- 1/2 tomate picado pequeno
- 1 colher (chá) de endro (ou coentro)
- 6 claras

Modo de preparo:

1. Descongele o salmão por completo.
2. Corte o salmão em pequenos pedaços e junte com o cottage, tomate e endro.
3. Unte e aqueça uma frigideira.
4. Assim que a frigideira estiver bem quente, coloque 2 claras e deixe ficar branquinha, mas ainda mole.
5. Despeje o recheio por cima, e aperte com um garfo para "aderir" a primeira camada.
6. Cubra com o restante das claras até o recheio ficar completamente coberto.
7. Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo para não queimar o omelete.
8. Quando a mistura ficar endurecida e branca, vire o omelete e doure o outro lado.
9. Sirva em seguida.

32. Omelete com espinafre e tomate low carb

Ingredientes:

3 ovos
1 punhado de espinafre picado
1 punhado de tomate picado
Folhas de manjeriço a gosto
4 fatias de mussarela
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Corte todos os ingredientes em pedacinhos.
2. Bata os ovos com um fouet até ficar espumoso.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente e refogue ligeiramente o tomate e espinafre.
4. Acrescente os ovos batidos.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe firmar.
6. Vire e deixe firmar do outro lado.
7. Coloque em prato. Decore com manjeriço fresco.
8. Sirva em seguida.

33. Farofa low carb

Ingredientes:

1/2 cebola

3 dentes de alho

1 colher de manteiga ghi

3 ovos

1 xícara (chá) de farinha de amêndoa

1/2 xícara (chá) de cebolinha picada

1/4 xícara (chá) de castanha de caju torrada

2 colheres (sopa) de linhaça dourada

1/4 xícara (chá) de sementes de girassol

1 colher (chá) de chá

Modo de preparo:

1. Pique a cebola e o alho e refogue na manteiga até ficarem dourados.
2. Adicione os ovos, mexendo até cozinhar.
3. Acrescente a farinha de amêndoas e misture por mais um minuto.
4. Desligue o fogo e adicione o restante dos ingredientes.
5. Mexa bem e sirva.

34. Farofa de ovo e quinoa

Ingredientes:

1 xícara de chá de quinoa
100 gramas de bacon em cubinhos
4 dentes de alho picados
1 cebola grande picada em cubinhos
1 cenoura grande ralada grosseiramente
50 gramas de castanha de caju picadinha
50 gramas de azeitonas verdes picadas
Cebolinha verde bem picadas
1 colher (sopa) cheia de manteiga ghi
Seis ovos
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, cozinhe a quinoa em água fervente com sal por aproximadamente sete minutos ou até ficar al dente.
2. Escorra com uma peneira.
3. Em uma frigideira, cozinhe a quinoa em fogo baixo por cerca de cinco minutos ou até secar, mexendo de vez em quando.
4. Não seque demais para que não endureça. Retire da frigideira e reserve.
5. Na mesma frigideira, frite o bacon na própria gordura até ficar dourado e sequinho.
6. Acrescente o alho e a cebola. Refogue até dourar levemente.
7. Adicione a cenoura, a castanha, a azeitona e cebolinha a gosto e misture rapidamente até a cenoura murchar. Reserve.
8. Em uma outra frigideira antiaderente pré-aquecida, derreta a manteiga.

9. Coloque os ovos, mexendo com cuidado para que fiquem pedaços médios ou até inteiros.
10. Adicione sal e pimenta-do-reino a gosto.
11. Adicione os ovos por cima da quinoa e do refogado de bacon.
12. Sirva.

35. Creme de chuchu low carb

Ingredientes:

1 chuchu médio picado em pedaços médios
1 cebola pequena picada
3 dentes de alho picado
1 litro de água
200 ml de creme de leite fresco
1 xícara de palmito picado
Sal e pimenta a gosto
Queijo ralado a gosto
Salsinha a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque a água, o chuchu, a cebola e o alho.
2. Cozinhe por 20 minutos e desligue o fogo.
3. Em um liquidificador ou mixer, bata os ingredientes até virar um caldo.
4. Aqueça a panela.
5. Misture o chuchu batido com o creme de leite, sal, pimenta, salsinha, palmito e o queijo ralado.
6. Desligue o fogo quando levantar fervura.
7. Sirva a seguir.

36. Vagem com cogumelo cremoso low carb

Ingredientes:

200 gramas de vagem

200 gramas de cogumelos frescos

1 colher (sopa) de azeite

1 dente pequeno de alho

1/2 colher (sopa) de mostarda em grãos

1 colher (sopa) de molho (shoyu)

2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde

Alecrim a gosto

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

Vagem:

1. Corte as pontas das vagens.
2. Encha uma panela grande com água suficiente para cobrir as vagens. Deixe ferver e adicione as vagens.
3. Abaixar o fogo, coloque uma pitada de sal e deixe cozinhar por cerca de 4 minutos, até ficarem al dente.
4. Escorra e reserve.

Cogumelos:

1. Limpe os cogumelos com um pano úmido.
2. Corte em fatias.
3. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque as sementes de mostarda e aguarde até que elas comecem a soltar aroma (e fumacinha).
5. Coloque o azeite e refogue o alho.
6. Adicione os cogumelos cortados e refogue até que fiquem murchos e mudem de cor.

7. Acrescente o molho de soja, e deixe refogar por mais 2 minutos.
8. Adicione a biomassa de banana verde e misture, obtendo um molho cremoso.
9. Para servir, faça montinhos de vagem e coloque os cogumelos por cima, finalizando com alecrim e um pouco de pimenta do reino.

37. Quibe low carb

Ingredientes:

1 kg de patinho moído
200 gramas de quinoa em grãos
1 cebola pequena picada
Suco de ½ limão
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Folhas de hortelã fresco a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, cozinhe a quinoa por 10 minutos em água. Escorra e deixe esfriar.
2. Misture todos os ingredientes em uma tigela e acerte o sal.
3. Transfira essa massa de carne para uma assadeira média. Aperte e compacte bem. Faça cortes na diagonal em cima da carne, regue azeite por cima.
4. Asse em forno médio por 40 minutos ou até dourar.
5. Sirva com uma salada fresca.

38. Shakshuka ou moqueca de ovo low carb

Ingredientes:

- 1 colher de azeite ou manteiga ghee
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 pimentão picado
- 1 tomate picado
- 1 xícara de molho de tomate caseiro (não pode ser industrial, pois tem açúcar)
- 4 ovos
- 1 pitada de coentro
- Sal, e temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Aqueça uma frigideira grande e doure o alho e as cebola.
2. Acrescente o pimentão, o tomate e deixe ferver.
3. Adicione o molho de tomate e deixe encorpar.
4. Faça "buracos" no molho com uma colher, e vá adicionando os ovos rapidamente (separados cada um num buraco)
5. Tampe a frigideira, e baixe o fogo.
6. Tempere a gosto.
7. Verifique se o ponto dos ovos estão a gosto.
8. Desligue o fogo.

39. Salmão ao molho de limão

Ingredientes:

1 posta de salmão fresco
1 ramo de tomilho
1 limão siciliano
5 folhas de alface crespa
1 pé de rúcula
Tomate-cereja à gosto
4 colheres (sopa) de azeite
Sal a gosto
Ervas finas à gosto

Modo de preparo:

1. Corte o salmão em postas.
2. Abra folhas de papel alumínio, coloque o salmão no centro.
3. Regue com o azeite, sal a gosto, e tomilho. Finalize com duas rodela de limão siciliano e feche a folha de papel alumínio.
4. Coloque em uma assadeira e leve ao forno a 180 graus durante 40 minutos.
5. Em uma tigela, rasgue com as mãos as folhas e corte o tomate cereja ao meio.
6. Retire o salmão do papel alumínio cuidadosamente.
7. Sirva com as folhas.

40. Sardinha na panela de pressão

Ingredientes:

1 kg de sardinha fresca
6 tomates maduros sem sementes e pele
1 pimentão verde cortado em tiras
1 cebola grande fatiada
2 dentes de alho espremidos
3 colheres grandes de azeite de oliva
Suco de um limão inteiro
Salsinha e sal a gosto

Modo de fazer:

1. Tempere as sardinhas com limão e sal. Deixe assim por aproximadamente uma hora.
2. Monte os ingredientes em camadas em uma panela de pressão, da maneira que preferir, sempre deixando a sardinha por último.
3. Depois que acabar os ingredientes, acrescente o azeite.
4. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos.
5. Desligue o fogo.
6. Sirva com salada.

41. Salmão com crosta de gergelim

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de gergelim branco

4 colheres (sopa) de gergelim preto

2 filés de salmão

Raspas de limão siciliano

Azeite

Sal e pimenta do reino

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira antiaderente, misture as sementes de gergelim e toste-as ligeiramente em fogo moderado.
2. Tempere os filés de salmão com a pimenta do reino e sal a gosto.
3. Pincele os filés com azeite e cubra com as sementes de gergelim.
4. Coloque os filés em uma assadeira untada com azeite
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.
6. Retire do forno e sirva em seguida.

42. Salada de folhas com camarão low carb

Ingredientes:

1 dúzia de camarões graúdos

1 pé de alface lisa

1 pé de alface roxa

1 pé de agrião

1 pé de erva-doce

1 limão siciliano

1 colher de manteiga

2 dentes de alho picados

100 ml de azeite de oliva

Sal a gosto

Ervas finas a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue o alho.
2. Coloque o camarão limpo e fresco.
3. Regue com o suco de um limão siciliano.
4. Doure por 5 minutos de cada lado e reserve.
5. Lave todas as folhas e pique a erva doce em rodela.
6. Em uma vasilha, acrescente as folhas e tempere com o limão siciliano, sal, ervas finas e azeite.
7. Acrescente o camarão, mexa bem e sirva.

43. Filé Mignon ao forno

Ingredientes:

- 1 peça de filé mignon sem gordura
- 1 colher (sopa) de mostarda em pó
- 2 colheres (sopa) de alho triturado
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

1. Deixe o forno pré-aquecendo em temperatura média.
2. Esfregue bem o sal, depois a mostarda. Finalize passando o alho na peça de filé.
3. Embrulhe a peça em papel alumínio.
4. Coloque em uma forma e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Caso queira a carne mais passada, asse por mais uns 12 minutos.
5. Retire do forno, abra o papel alumínio com utilizando um garfo e uma faca. Não retire ainda o papel alumínio, apenas deixe a carne toda exposta.
6. Leve novamente ao forno por 10 minutos para dar uma dourada final.
7. Corte em fatie e sirva.

44. Pimentão recheado com carne moída

Ingredientes:

- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 250 gramas de carne moída
- 1 cebola média picada
- 1 tomate médio picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Retire a tampa dos pimentões, de maneira que possa tampá-los novamente. Remova as sementes e reserve.
3. Refogue a carne moída em uma panela antiaderente. Quando estiver bem seca, acrescente a salsinha picada, a cebola, o tomate e tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Refogue até o tomate e a cebola ficarem bem dourados.
5. Adicione a salsinha e desligue o fogo. Reserve.
6. Recheie o pimentão com a carne moída (Aperte bem para que não sobre espaço).
7. Coloque a tampa e fixe com ajuda de palitos.
8. Asse em uma forma antiaderente no forno pré-aquecido (200°C) por cerca de 20 a 30 minutos.
9. Sirva em seguida.

45. Sopa de abóbora e gengibre low carb

Ingredientes:

1/2 abóbora japonesa

Pedaços de 5 cm de gengibre a gosto (ralado, se preferir)

1 cebola

3 dentes de alho

1 ½ l de água

Azeite a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem metade da abóbora.
2. Em uma panela, coloque 2 xícaras de água, a abóbora e cozinhe em fogo médio até ficar macia.
3. Enquanto a abóbora cozinha, lave e fatie o gengibre - não é necessário descascar. Descasque o alho e a cebola. Corte a cebola em 4 partes.
4. Corte a abóbora em cubos com casca e tudo. Bata no liquidificador e reserve.
5. Em uma panela, refogue o gengibre, o alho e a cebola.
6. Acrescente a abóbora batida e mais um pouco de água até chegar na consistência que desejar.
7. Quando começar a ferver, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos.
8. Verifique e acerte o sabor com mais sal e pimenta-do-reino, se necessário.
9. Regue com azeite de oliva extra virgem e sirva.

Jantar

1. Receita de berinjela recheada

Ingredientes:

1 berinjela grande

50 gramas de ricota

1 lata de atum

1 tomate

1 cebola

Alho a gosto

1 limão

Ervas finas, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Abra transversalmente a berinjela e retire parte do meio, fazendo uma cavidade para rechear.

2. Pique esse miolo com o resto dos ingredientes e refogue tudo em uma panela.

3. Em seguida, fora do fogo, misture o refogado com a ricota até virar um patê.

4. Recheie as berinjelas e coloque em um refratário ou forma.

5. Asse no forno por 30 minutos.

2. Lasanha de berinjela rápida

Ingredientes:

2 berinjelas médias descascadas e cortadas em fatias finas no sentido do comprimento

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

2 lata de molho de tomate pronto

200 gramas de presunto

200 gramas de mussarela

Sal e pimenta a gosto

2 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o azeite e doure a cebola com o alho.
2. Adicione as 2 latas de molho e tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Quando o molho levantar fervura, acrescente as fatias de berinjela aos poucos para cozinharem levemente.
4. Logo após, alterne em uma forma as fatias de berinjela, o molho, o presunto e a mussarela.
5. Repita o procedimento e finalize com queijo e molho.
6. Asse em forno pré-aquecido a 200° C por 25 minutos.

3. Lasanha de berinjela simples

Ingredientes:

2 berinjelas médias, descascadas e cortadas em fatias finas

2 tomates grandes, sem pele, cortados em rodela finas

2 tomates sem pele e sem sementes, picadinhos

½ cebola média ralada

1 colher (chá) de manjerição

1 colher (café) de orégano

1 colher (sopa) de azeite

100 grama de ricota bem amassada

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque ½ colher (sopa) de azeite em uma frigideira antiaderente.
2. Frite as fatias de berinjela e coloque-as em um refratário untado.
3. Coloque uma camada de berinjelas, uma de ricota, uma de tomate cortado em rodela, seguindo outra de berinjela até terminar. Finalize de preferência com a camada de berinjelas.
4. Faça um molho refogando a cebola, o tomate as ervas e os temperos. Adicione um pouco de água se necessário.
5. Coloque o molho por cima da lasanha e polvilhe com queijo ralado.
6. Leve ao forno e asse por 15 minutos.

4. Frittata de ricota e abobrinha

Ingredientes:

½ abobrinha cortada em fatias finas

1 colher de azeite extra virgem

1 dente de alho amassado

1 colher (chá) de sal

½ xícara de cebola roxa fatiada

2 ovos inteiros

2 claras

½ xícara de ricota

2 colheres de salsinha picada

2 colheres de cebolinha picada

½ colher de manjeriço picado

Pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Aqueça uma frigideira antiaderente com uma colher de azeite. Adicione a cebola, metade do sal e a abobrinha.
2. Deixe cozinhar até que a abobrinha fique macia.
3. Enquanto a abobrinha cozinha, bata em outro recipiente os ovos, as claras e o resto do sal.
4. Acrescente o restante dos ingredientes à mistura e misture bem.
5. Assim que a abobrinha estiver no ponto, despeje na panela a mistura já batida. Misture bem todos os ingredientes com uma espátula e deixe em fogo baixo até a parte inferior da frittata ficar dourada.
6. Vire a frittata em um prato e volte-a novamente ao fogo para cozinhar o outro lado.
7. Deixe cozinhar até ficar dourada.

5. Macarrão de abobrinha ao alho e óleo

Ingredientes:

2 abobrinhas cortadas em fatias finas no sentido do comprimento

2 colheres de azeite de oliva extra virgem

¼ de xícara de água

2 dentes de alho amassados

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 colher de salsinha picada.

Modo de preparo:

1. Deixe a abobrinha cozinhar com a água e um pouco de sal por aproximadamente cinco minutos. Escorra e reserve.

2. Leve uma panela ao fogo com o azeite, o alho e a salsinha.

3. Doure o alho e acrescente em seguida a abobrinha.

4. Ajuste o sal e adicione a pimenta.

5. Sirva

6. Espaguete de abobrinha ao molho bolonhesa

Ingredientes:

1 abobrinha grande

250 gramas de carne moída

1 lata de molho de tomate

Salsinha

Sal

Pimenta

1/4 xícara de mussarela ralada

Queijo parmesão ralado a gosto

Manjericão a gosto

Modo de preparo:

1. Fatie a abobrinha em filetes até que chegue nas sementes. Não utilize as sementes.
2. Cozinhe os filetes de abobrinha em água fervente durante 3 minutos.
3. Escorra bem e reserve
4. Doure a carne moída em uma outra panela, mexendo bem para desfazer os pedaços grandes.
5. Quando a carne estiver dourada e bem sequinha, adicione a lata de molho de tomate, sal, pimenta, e uma parte do manjericão.
6. Deixe ferver para que o molho engrosse um pouco.
7. Coloque os filetes de abobrinhas cozidas no fundo de uma assadeira de vidro média.
8. Espalhe o molho por cima, e salpique a mussarela.
9. Leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos e asse até gratinar.
10. Sirva com parmesão e manjericão.

7. Salada de abobrinha com tomate e cottage

Ingredientes:

- 1 abobrinha
- 1 tomate
- 2 colheres (sopa) de cottage sem gordura
- 1 colher (sobremesa) de alho
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a abobrinha e o tomate em cubinhos.
2. Doure o alho em uma frigideira com azeite.
3. Refogue a abobrinha com o orégano até ela amolecer um pouco.
4. Acrescente o tomate e mexa.
5. Em seguida adicione o cottage, o sal e o alho dourado anteriormente.
6. Sirva.

8. Sopa de abobrinha, agrião e couve-flor low carb

Ingredientes:

3 abobrinhas

1 maço de agrião

1 buquê de couve-flor

1/2 cebola

4 colheres (sopa) de mix de temperos secos

2 litro de água

Modo de preparo:

1. Junte todos os ingredientes e coloque em uma panela grande com tampa.
2. Deixe cozinhar em fogo alto por 15 minutos.
3. Depois que esfriar, bata tudo no liquidificador.
4. Coloque a mistura em uma panela.
5. Aqueça por alguns minutos e sirva.

9. Macarrão de palmito pupunha ao sugo

Ingredientes:

300 g de palmito pupunha desfiado

1 colher (sopa) de azeite

1 dente de alho picado

2 colheres (sopa) de cebola picadinha

2 tomates sem sementes batido no liquidificador

Sal marinho a gosto

1 pitada de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão de pupunha em 1 litro d'água por 3 minutos. Escorra e reserve.

2. Em uma frigideira pré-aquecida em fogo baixo, coloque o azeite, o alho e a cebola, mexa durante 1 minuto.

3. Adicione o tomate batido no liquidificador e sal marinho a gosto. Ferva em fogo baixo por 10 minutos.

4. Acrescente 1 pitada de bicarbonato de sódio para deixar o molho menos ácido.

5. Em seguida, acrescente o macarrão de palmito pupunha, mexa e desligue o fogo.

6. Sirva em prato.

10. Creme de palmito

Ingredientes:

500 gramas de palmito pupunha natural

1 colher (chá) de alecrim

1 colher (sobremesa) de alho

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Pique e cozinhe o palmito na água com o alecrim até ele ficar levemente mole.
2. Escorra o palmito.
3. Bata o palmito em um liquidificador ou mexer. Reserve.
4. Pique o alho e refogue em uma panela.
5. Acrescente o creme ao alho refogado e mexa bem.
6. Decore e sirva em seguida.

11. Sopa de abóbora e manjeriço

Ingredientes:

1/2 moranga

3 colheres (sopa) de óleo

1 cebola pequena, picada

5 dentes de alho, picados

1 litro de caldo de legumes

1 xícara (chá) de folhas pequenas de manjeriço

Sal, se necessário

Modo de preparo:

1. Descasque a moranga, retire as sementes e corte-a em cubos.
2. Aqueça o óleo em fogo alto na panela de pressão e doure a cebola e o alho.
3. Adicione a abóbora picada, o caldo e o manjeriço, misture e deixe ferver.
4. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, marcados após o início da fervura.
5. Desligue o fogo e espere a pressão esgotar naturalmente para abrir a panela.
6. Amasse os pedaços de abóbora com as costas de uma concha.
7. Acerte o sal e sirva quente.

12. Gratinado de couve-flor

Ingredientes:

800 gramas de couve-flor

450 gramas de brócolis

200 gramas de cream cheese

225 ml de creme de leite fresco

475 ml de queijo ralado

50 gramas de manteiga

2 colheres (chá) de alho em pó

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Deixe o brócolis cozinhar até ficar macio, e escorra.
3. Em um liquidificador, adicione o cream cheese, creme de leite fresco, sal, pimenta e o alho em pó.
4. Bata até obter um purê.
5. Unte uma forma com manteiga, e coloque o restante da manteiga em pedaços.
6. Coloque a couve-flor em pequenos floretes na forma.
7. Coloque o purê de brócolis por cima e cubra com o queijo ralado.
8. Leve ao forno e asse por 40 minutos ou até que a couve-flor esteja macia e o queijo gratinado.

13. Creme de couve-flor

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de água fervente

500 g de couve-flor em buquês

10 dentes de alho sem casca cortados ao meio

Sal e pimenta-do-reino

50 g de parmesão ralado

Cebolinha ou salsa picadinha para salpicar

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque a água, a couve-flor e o alho.
2. Leve ao fogo cozinhe com a panela tampada até amaciar (cerca de 10 minutos).
3. Em seguida, coloque a mistura no liquidificador.
4. Adicione o sal, a pimenta-do-reino a gosto e o parmesão.
5. Bata até ficar homogêneo.
6. Sirva em seguida, colocando um pouco de parmesão e cebolinha ou salsa por cima.

14. Panqueca de couve-flor

Ingredientes:

3 quartos de uma couve-flor grande

2 ovos

¼ de um copo de coentro fresco picado

Suco de meio limão

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Corte a couve-flor em pedaços pequenos, uniformes.
3. Bata em um processador ou liquidificador até ficar tudo bem triturado.
4. Coloque a couve-flor em uma panela com água fervente e deixe cozinhando, em fogo baixo, por 6 minutos.
5. Logo após, escorra a água da couve-flor até ficar bem sequinha.
6. Em uma tigela média, bata os ovos. Acrescente a couve-flor, o coentro, o limão, o sal e a pimenta. Mexa bem até que tudo fique bem incorporado.
7. Com as mãos, molde 6 pequenas panquecas e coloque-as em uma assadeira com papel-manteiga.
8. Leve ao forno e asse por 10 minutos.
9. Em seguida, vire cuidadosamente cada panqueca e leve de volta no forno por 5 a 7 minutos, ou até que fiquem cozidas por completo.
8. Retire as panquecas do forno e deixe esfriar ligeiramente.
9. Coloque uma panqueca em uma frigideira aquecida, pressionando levemente para dourar por 1 ou 2 minutos de cada lado.
10. Repita o processo com todas as panquecas e sirva.

15. Wrap de couve com carne de pernil desfiada

Ingredientes:

250 gramas de carne de pernil

½ cebola picada

½ tomate picado

1 folha de couve manteiga

Sal, pimenta e cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

1. Grelhe a carne de pernil.
2. Depois de grelhado, pique bem a carne.
3. Faça um refogado com a carne picada, cebola, tomate e temperos.
4. Enrole o refogado na folha de couve.
5. Sirva em seguida.

16. Trouxinha de couve

Ingredientes:

- 1 tomate picado sem sementes
- 2 folhas de couve manteiga
- 1 lata de atum escorrido
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Temperos e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque uma panela grande com água para ferver, assim que ferver coloque as folhas de couve (já higienizadas).
2. Aguarde 3 segundos e retire com cuidado. Em uma superfície coloque a folha e retire todo caule. Gerando assim 2 metades
3. Recheie a folha com o atum já temperado e o tomate.
4. Regue com azeite por cima e dobre bem as laterais da couve até formar uma trouxinha.
5. Sirva.

17. Salada de couve-flor com brócolis

Ingredientes:

80 gramas de couve flor

80 gramas de brócolis

1 colher (sopa) de alho torrado

1 colher (sopa) de azeite

Suco de 1/2 limão

Modo de preparo:

1. Em uma panela com água fervente, coloque o brócolis e a couve flor, tampe e deixe por cerca de 1 minuto.
2. Escorra a água, e deixe esfriar.
3. Pique bem o brócolis e a couve-flor.
4. Em uma tigela, misture o brócolis e a couve-flor junto com o suco do limão, alho e azeite.
5. Sirva em seguida.

18. Salada de rúcula com pera

Ingredientes:

1/2 xícara de nozes

5 a 6 xícaras de rúcula, limpa e seca

1 pera cortada em fatias finas

1 limão-siciliano

3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem

Sal e pimenta-do-reino

230 gramas de queijo gorgonzola (escolha uma peça que esfarele facilmente) ou blue cheese esfarelado

Modo de preparo:

1. Em uma panela pequena, toste as nozes no fogo médio até perfumar.
2. Deixe esfriar.
3. Misture a rúcula e pera em uma saladeira.
4. Acrescente as nozes e tempere a salada com suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta a gosto.
5. Coloque o queijo esfarelado sobre a salada.
6. Sirva.

19. Salada de abacate com frango desfiado

Ingredientes:

1/2 xícara de vinagre balsâmico

1 colher (sopa) de azeite

2 peitos de frango desossados e sem pele

Sal e pimenta do reino moída a gosto

6 xícaras de alface picada

Mussarela fresca a gosto

1 xícara de tomates cereja cortados ao meio

1 abacate cortado ao meio, sem sementes, descascado e cortado em cubos

1/4 xícara de folhas de manjeriço

Modo de Preparo:

1. Coloque o azeite em uma frigideira média e aqueça em fogo médio alto.
2. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta a gosto.
3. Coloque os peitos de frango na frigideira e cozinhe, virando uma vez, até que esteja cozido, aproximadamente 4 minutos de cada lado.
4. Aguarde esfriar antes de cortar em pedaços pequenos.
5. Monte a salada colocando alface em uma tigela grande.
6. Cubra com o frango, a mussarela, o tomate, o abacate e manjeriço.
7. Tempere com o vinagre balsâmico e misture delicadamente.
8. Sirva.

20. Salada mista low carb

Ingredientes:

100 gramas de chuchu cozido
100 gramas de brócolis cozido
100 gramas de tomates sem sementes
6 folhas de alface
6 morangos
8 azeitonas
12 ovos de codorna cozidos
100 gramas de mussarela
100 gramas de presunto
200 gramas de peito de frango cozido
1 lata de creme de leite
Salada, orégano e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Pique todos os ingredientes e coloque em uma tigela.
2. Misture bem.
2. Sirva a salada gelada.

21. Filé de frango recheado com queijo low carb

Ingredientes:

2 filés de frango grossos

2 fatias de presunto

2 fatias de mussarela

Molho de tomate caseiro (a quantidade que preferir)

Tempero a gosto (pimenta do reino, salsinha, etc.)

Modo de preparo:

1. Corte os dois filés ao meio, mas não até o final, corte deixando 1 cm de borda para que possa ser recheado e fechado. (Corte como um pão francês)
2. Tempere por fora e por dentro, e deixe marinar por 20 minutos.
3. Corte as fatias de presunto e mussarela ao meio.
4. Coloque meia fatia de presunto e meia fatia de mussarela dentro de cada filé.
5. Reserve o restante para gratinar.
6. Feche os filés com palitos ou linha e agulha.
7. Coloque os filés em uma forma untada.
8. Tampe a forma com um papel alumínio e asse por 40 minutos em forno pré-aquecido.
9. Tire o papel alumínio na metade do tempo.
10. Retire do forno, e coloque o molho sobre os filés e o restante das fatias de presunto e queijo.
11. Leve a forma novamente ao forno e asse até que o queijo derreta.
12. Sirva com uma salada.

22. Frango com brócolis low carb

Ingredientes:

- 1 file de peito de frango
- 1 dente de alho
- 1 cebola picada
- 1 colher de manteiga
- 100 gramas de brócolis

Modo de preparo:

1. Em uma panela, cozinhe o frango com um pouco de água, apenas o suficiente para desfiá-lo. Acrescente o sal.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho na manteiga.
3. Adicione o brócolis bem picadinho.
4. Em seguida, adicione o frango e deixe cozinhar junto com o brócolis.
5. Sirva.

23. Frango à parmegiana low carb

Ingredientes:

- 1 peito de frango sem osso e pele, cortado em filés
- 1 cebola cortada em fatias bem finas
- 1 dente de alho bem picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 lata de tomate pelado
- 1 xícara de queijo mussarela ralado
- ¼ de xícara de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

1. Aqueça 1 colher de azeite em uma frigideira grande sobre fogo médio.
2. Doure a cebola e o alho. Adicione o tomate pelado.
3. Enquanto o molho cozinha, aqueça a outra colher de azeite em uma frigideira e frite os filés de frango em fogo alto (aproximadamente 6 minutos de cada lado).
4. Faça uma camada com metade do molho em um refratário. Coloque o frango e espalhe o queijo mussarela por cima. Coloque o restante do molho e em seguida o parmesão.
5. Leve ao forno e asse até o queijo ficar dourado.

24. Espetinho de frango com linguiça

Ingredientes:

350 gramas de peito de frango (em cubos médios)

5 gomos de linguiça

1 pimentão verde (em cubos médios)

1 pimentão amarelo (em cubos médios)

2 dentes de alho

½ colher (sopa) de sal

1 colher (chá) de páprica doce

½ colher (chá) de pimenta calabresa

1 ramo de alecrim (picado) ou ½ colher (chá) de alecrim seco (picado)

1 colher (sopa) de cebola (picada)

1 colher (sopa) de azeite

Suco de 1 limão

Modo de preparo:

1. Cozinhe a linguiça em água fervente por 2 minutos, escorra e deixe esfriar.
2. Corte em rodela com cerca de 1 cm de largura e reserve.
3. Corte o peito de frango e pimentões em cubos médios. Reserve.
4. Em uma tigela, misture os ingredientes para marinar o frango, (sal, páprica, pimenta calabresa, alecrim, cebola, azeite, limão). Acerte o sal e temperos.
5. Coloque o frango em uma pequena travessa e coloque a marinada. Esfregue a marinada bem no frango e deixe descansar coberto na geladeira por pelo menos 20 minutos.
6. Coloque o espeto de molho na água por alguns minutos (10 minutos), assim ele não irá queimar quando for assar.

7. Monte seu espeto intercalando, frango, pimentão, linguiça, pimentão.

8. Asse no forno, frigideira, grill ou churrasqueira.

25. Salpicão fit

Ingredientes:

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada no ralo fino
- 1 maçã verde fatiada em rodela finas
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 xícara (chá) de salsão cortado em fatias finas ou em pedacinhos
- 1/2 de xícara de nozes picadas
- Suco de 1 limão
- 1 pote de iogurte natural desnatado (160 ml)
- 1 colher (sobremesa) de curry
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de uvas passas (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador ou processador, bata o iogurte, o suco de limão, o sal, a pimenta, o alho, o curry e o azeite.
2. Em uma tigela, junte os ingredientes batidos, as nozes, as uvas passas, a maçã, o salsão e o peito de frango desfiado.
3. Mexa bem e deixe o salpicão de frango na geladeira até a hora de servir.

26. Bisteca rolê

Ingredientes:

6 bistecas suínas sem osso

Sal e pimenta-do-reino

3 dentes de alho picados

½ colher (sopa) de alecrim picado

Suco de 1 limão

1 talo de salsão (aipo) em tiras

1 cenoura média cortada em palitos

1 cebola em gomos médios

3 colheres (sopa) de óleo

1 xícara (chá) de suco de laranja

1 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

1. Em uma superfície lisa, bata as bistecas com um batedor liso até obter bifes finos.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto, o alho, o alecrim e o suco de limão.
3. Coloque as tiras de salsão, a cenoura e a cebola sobre cada bisteca. Enrole e prenda com palitos de madeira.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e frite os rolês por cerca de 10 minutos ou até dourarem de todos os lados.
3. Acrescente o suco de laranja e a água panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Vire de vez em quando.
4. Espere 5 minutos para esfriar e retirar os palitos.
5. Sirva.

27. Strogonoff de carne

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 500 g de filé mignon ou alcatra cortado em tirinhas
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- 1 colher (chá) de mostarda
- 3 colheres (sopa) de vinho branco seco
- 2 tomates sem pele e sem semente
- 1 pote (200 ml) de iogurte natural
- 150 gramas de cogumelo paris
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, tempere a carne com o sal, a pimenta e a páprica. Reserve.
2. Em uma panela, refogue a cebola com o azeite.
3. Adicione a carne, e refogue até dourar.
4. Coloque a mostarda e o vinho. Deixe que o álcool da bebida evapore.
5. Acrescente os cogumelos.
6. Separadamente, bata no liquidificador ou no processador o tomate com o iogurte.
7. Despeje o molho na carne.
8. Cozinhe por cerca de 15 minutos ou até ficar cremoso.
9. Sirva.

28. Torta low carb de atum

Ingredientes:

Massa:

4 ovos inteiros

200 ml de leite de castanha

150 gramas de queijo mussarela

Sal rosa a gosto

1 colher (chá) de fermento em pó

Azeite para untar a forma.

Recheio:

2 latas de atum

1 cebola pequena picada

1 tomate pequeno sem sementes picado

Sal rosa a gosto

Pimenta a gosto

Orégano a gosto

Cheiro verde picado a gosto

Parmesão para polvilhar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes do recheio. Reserve.

2. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa, deixando o fermento por último.

3. Quando obter uma mistura homogênea, adicione o fermento e misture com uma colher, sem bater.

4. Distribua metade da massa em uma forma untada com azeite.

5. Coloque todo o recheio, e complete com a outra metade da massa.

6. Polvilhe com parmesão ralado.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 200° por 30 minutos.
8. Quando estiver dourado, retire do forno.
9. Aguarde amornar e corte em fatias.

29. Ceviche de camarão com pitaya

Ingredientes:

400 gramas de camarões médios descascados e limpos

1 cebola roxa picada bem fina

3 limões Taiti

2 colheres de (sopa) de coentro picado

1 pitaya grande cortada e picada de maneira uniforme

1 tomate sem pele e sem sementes picado

1 pimenta dedo-de-moça picada

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Ferva a água com sal em uma panela média.
2. Na a água fervendo, adicione os camarões e cozinhe até que eles fiquem rosa (cerca de 2 minutos).
3. Escorra e lave em água fria.
4. Corte os camarões em pedaços pequenos.
5. Acrescente a cebola, o suco do limão, o coentro, a pitaya, o tomate, a pimenta, o sal e misture com delicadeza.
5. Cubra e deixe na geladeira por aproximadamente 1 hora.
6. Sirva a seguir.

30. Peixe empanado assado

Ingredientes:

2 filés de linguado

1 ovo

2 colheres de leite

2 colheres de farinha de amêndoa (outra farinha low carb)

1/3 de xícara de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta a gosto

Uma pitada de páprica

Modo de preparo:

1. Em um tigela, bata os ovos, com um pouco de sal e o leite, e reserve.
2. Em um prato, misture a farinha, o parmesão, a páprica, a pimenta-do-reino e uma pitada de sal.
3. Passe os filés pelos ovos e em seguida pela farinha.
4. Disponha os filés em uma forma untada.
5. Leve ao forno e asse por 25 minutos ou até os filés estarem macios e com a crosta dourada.

31. Muffin low carb de atum com creme de ricota de búfala

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de farinha de amêndoa (ou de outra oleaginosa)
2 gemas de ovo
1 colher (sopa) de manteiga ghi
1 colher de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de leite de amêndoas
1 colher (chá) de alho em pó
1/2 colher (chá) de fermento químico
1/2 lata de atum ralado
1 cenoura pequena ralada
1 colher (sopa) de creme de ricota de búfala (ou normal)
4 tomates pequenos cortados em rodela finas
Salsinha picada a gosto
Sal marinho ou rosa a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, os ovos, a ghee, o parmesão, o leite de amêndoas e o alho em pó. Por último, adicione o fermento.
2. Distribua a massa em forminhas de silicone formando a base e as laterais. Reserve.
3. Prepare o recheio juntando o atum, a cenoura ralada, o creme de ricota, os tomatinhos e a salsinha. Coloque-o por cima da forminha.
4. Cubra com o restante da massa.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos.

32. Omelete de forno

Ingredientes:

5 ovos

100 gramas de queijo picado

2 tomates picados

2 colheres de cebola picada

1 xícara de brócolis picado

1 xícara de cenoura picada

1 colher de fermento

Sal a gosto

Queijo ralado a gosto

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, coloque todos os ovos e mexa bem, misturando a clara com a gema.
2. Coloque o queijo aos poucos, sempre mexendo bastante.
3. Em seguida, adicione os tomates bem picados e a cebola. Misture bem.
4. Acrescente a cebola, o brócolis e a cenoura. Adicione a cebola bem picada e o sal a gosto.
5. Por último, acrescente 1 colher de fermento e mexa bem.
6. Unte uma forma com manteiga (tamanho médio).
7. Coloque toda a mistura na forma, e salpique um pouco de queijo ralado por cima.
8. Asse em forno pré-aquecido em 180°C por aproximadamente 30 minutos.

33. Omelete de Shitake

Ingredientes:

3 ovos de galinha
1/2 bandeja de shitake fresco picado
1/2 tomate picado sem semente
1 colher (sopa) de manteiga ou azeite
1 colher (sopa) de cebolinha picada
2 alhos picadinhos ou amassados
1 colher (chá) de sal refinado
Pimenta do Reino a gosto

Modo de preparo:

1. Retire o cabinho do Shitake e corte em tiras.
2. Bata os ovos, até fazer bolinhas
3. Adicione o sal e pimenta do reino a gosto
4. Em uma panela antiaderente, aqueça 1 colher sopa de manteiga ou azeite em fogo médio.
5. Refogue o shitake, até murchar um pouco.
6. Acrescente dois dentes de alho picadinho no shitake, e deixe dourar por 1 minuto.
7. Adicione o tomate picado sem semente.
8. Acrescente a cebolinha e os ovos batidos.
9. Cozinhe em fogo baixo até dourar. Vire e doure o outro lado também.
10. Sirva com uma salada.

34. Omelete tipo muffin com pimenta calabresa

Ingredientes:

1 pimentão vermelho

3 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado

3 ovos

1 colher (chá) de fermento químico (colher rasa)

Pimenta-calabresa a gosto

Manjericão fresco a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque o pimentão vermelho cortado em cubos, o parmesão light ralado, a pimenta tipo calabresa e o manjericão fresco.
2. Bata bem os ovos e acrescente uma colher de o fermento em pó.
3. Misture tudo.
4. Unte as fôrmas com azeite.
5. Coloque a massa, mas não encha até a boca para não transbordar quando crescer.
6. Leve ao forno médio e asse aproximadamente de 25 minutos ou até dourar.

35. Farofa de quinoa

Ingredientes:

1 xícara (chá) de quinoa
100 gramas de bacon em cubinhos
4 dentes de alho bem picado
1 cebola grande bem picada
1 cenoura grande ralada no ralo grosso
50 gramas de castanha de caju bem picada
50 gramas de azeitonas verdes picadas
Cebolinha verde picada
1 colher (sopa) cheia de manteiga
6 ovos levemente batidos
Sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo:

1. Em uma panela, cozinhe a quinoa em água fervente com sal por cerca de 7 minutos ou até ficar al dente.
2. Escorra em uma peneira e leve ao fogo baixo, em uma frigideira, por cerca de 5 minutos ou até secar, mexendo de vez em quando (não seque demais para não endurecer). Retire e reserve.
3. Na mesma frigideira, frite o bacon na própria gordura até ficar dourado e sequinho.
4. Acrescente o alho e a cebola e refogue até dourar levemente.
5. Adicione a cenoura, a castanha, a azeitona e cebolinha a gosto e misture rapidamente até a cenoura murchar (em torno de 2 minutos). Reserve.
6. Pré-aqueça uma frigideira antiaderente. Derreta a manteiga e coloque os ovos, mexendo com cuidado para ficarem em pedaços médios.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

8. Acrescente a quinoa e o refogado de bacon.

9. Sirva.

36. Tomates Assados low carb

Ingredientes:

2 tomates

2 dentes de alho

1 colher (sopa) de azeite

Orégano, manjeriço e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Corte os tomates em quatro partes.
2. Disponha-os em uma assadeira antiaderente (ou untada).
3. Regue os tomates com 1 colher de azeite e coloque o alho, orégano e manjeriço.
4. Acrescente o sal e, se preferir, um pouco de pimenta do reino.
5. Asse no forno pré-aquecido a 180°C durante 15 minutos ou até os tomates ficarem assados (molinhas porém firme).

37. Salada Caprese

Ingredientes:

1 tomate

300 gramas de mussarela de búfala

3 folhas de manjerição

Molho pesto (opcional)

Azeite

Modo de preparo:

1. Lave o tomate e o manjerição
2. Corte em rodela s o tomate e a mussarela de búfala.
3. Coloque a mussarela de búfalo no micro-ondas por 1 minuto (o tempo varia de acordo com a potência do seu aparelho).
4. Em um recipiente, coloque alternadamente o tomate, a mussarela de búfala e o manjerição.
5. Regue com azeite ou molho pesto.
6. Tempere com sal e orégano a gosto.

38. Creme de espinafre

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre
- 200 gramas de cottage zero gordura
- 1 colher (sopa) de alho
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue o alho no óleo de coco.
2. Acrescente o espinafre e tampe.
3. Aguarde até que o espinafre esteja completamente cozido.
4. Escorra o espinafre e coloque novamente na panela.
5. Adicione o cottage e o sal.
6. Bata com o mexer até obter um creme homogêneo.
7. Decore e sirva.

39. Tortinha de brócolis low carb

Ingredientes:

- 1 maço de brócolis
- 1 xícara (chá) de cenoura picada e cozida
- 3 xícaras (chá) de frango desfiado
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- 1/2 cebola pequena
- 1 clara de ovo
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 1 pitada de sal
- Azeite para untar

Modo de preparo:

1. Corte o brócolis em pedaços grandes, cozinhe na água até ficar macio.
2. Escorra bem e utilize papel toalha para secar.
3. Em um mixer ou liquidificador, bata o brócolis adicionando metade do frango desfiado e a cebola.
4. Acrescente a clara, uma pitada de sal e a pimenta do reino e misture.
5. Unte uma travessa com azeite.
6. Despeje a massa no fundo e nas laterais.
7. Faça camadas colocando o restante do frango, o requeijão e a cenoura picada.
8. Cubra com a outra metade do recheio.
9. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

40. Suflê low carb de queijo

Ingredientes:

150 gramas de queijo minas frescal amassado

100 gramas de ricota amassada

50 gramas de queijo parmesão ralado

4 gemas

Sal, pimenta e salsa picada a gosto

4 claras em neve

1 pitada de fermento em pó químico

Azeite para untar

Modo de preparo:

1. Coloque o queijo minas, a ricota e o queijo parmesão em uma tigela e misture.

2. Acrescente as gemas, tempere com sal, pimenta e salsa picada e misture.

3. Adicione as claras em neve e o fermento e misture delicadamente.

4. Transfira para ramekins untados.

5. Asse em forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até crescer e dourar.

6. Sirva com salada verde.

41. Chuchu recheado com atum

Ingredientes:

2 chuchus grande

1 lata de atum sólido em óleo (170 gramas)

1/2 cebola picada

1 tomate picado

Sal e orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Em panela fervendo com água e sal, coloque os chuchus inteiros.
2. Quando estiverem cozidos (não deixe amolecer demais), retire-os da água, descasque-os e corte-os ao meio.
3. Retire os miolos delicadamente, deixando um buraco nos chuchus.
4. Em um outro recipiente, coloque o atum (sem o óleo), a cebola e o tomate picados, o sal e o orégano.
5. Depois que todos os ingredientes ficarem bem incorporados, recheie os chuchus com a mistura.
6. Disponha os chuchus recheados em um refratário.
7. Regue com azeite e leve ao forno por alguns minutos.
8. Se preferir, coloque queijo por cima e asse até gratinar.

42. Contrafilé no azeite com ervas finas

Ingredientes:

2 bifes (200g cada) de contra filé

1 xícara (chá) de vinagre de maçã

½ colher (sopa) de manjerição

½ colher (sopa) de alecrim

½ colher (sopa) de orégano

½ colher (sopa) de tomilho

½ colher (sopa) manjerona

Azeite de oliva a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque o manjerição, o alecrim, o orégano, o tomilho, a manjerona, o sal, a pimenta-do-reino, o vinagre de maçã (apenas o necessário para cobrir as ervas). Mexa bem e reserve alguns minutos.
2. Despeje a mistura em uma frigideira e aqueça até reduzir.
3. Em uma outra frigideira untada com azeite, coloque os bifes, de preferência 2 ou 3 por vez, e grelhe sempre virando até que estejam dourados (cuidado para não deixar torrar).
4. Quando estiver ao ponto, coloque os filés em um prato e acrescente o molho por cima.
5. Sirva com uma salada.

43. Aspargos enrolados com bacon

Ingredientes:

8 aspargos verdes frescos

8 fatias finas de bacon

Azeite extra virgem

Sal a gosto

Pimenta-do-reino fresca a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem os aspargos e retire a parte fibrosa.
2. Enrole o bacon em cada um dos aspargos.
3. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, coloque os aspargos enrolados e tampe.
4. Vire depois de 6 minutos e cozinhe por mais 6 minutos.
6. Cozinhe até que o bacon fique dourado e os aspargos macios.
7. Tempere com sal e pimenta.
8. Sirva.

44. Cebolas empanadas low carb

Ingredientes:

1 cebola descascada cortada em rodela

1 ovo

Sal rosa a gosto

Parmesão ralado ou farinha de coco ou farinha de amêndoas (para empanar)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, bata o ovo.
2. Coloque o parmesão em um prato.
3. Passe as rodela de cebola no ovo batido e depois na farinha ou parmesão.
4. Distribua as rodela empanada em uma forma forrada com papel manteiga ou untada.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus e asse por 20 minutos.

45. Iscas de carne com legumes low carb

Ingredientes:

500 gramas de Patinho

1 cebola média cortada em rodela

1 xícara (chá) de couve-flor em buquês

1 xícara (chá) de brócolis em buquês

1 xícara (chá) de vagem cozidas e cortadas ao meio

1 cenoura média cortada em palitos

1 pimentão médio picado

1 colher (sopa) de salsinha

1/2 xícara (chá) de molho shoyu

1 colher (sopa) de azeite de oliva

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Pique os brócolis, a couve-flor, a cenoura.
2. Coloque em uma panela de água com sal e cozinhe até que fiquem al dente.
3. Pique a carne em iscas e frite em uma panela aquecida com o azeite de oliva.
4. Assim que a carne estiver dourada, acrescente a cebola picada e o pimentão e refogue por aproximadamente 5 minutos.
5. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Misture bem.
4. Escorra a água dos legumes e coloque na panela com a carne.
6. Adicione o molho shoyu e deixe cozinhar mais um pouco mexendo de vez em quando.
5. Polvilhe com a salsinha.
6. Sirva.

Sobremesa

1. Brigadeiro low carb com creme de leite fresco

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó 100% cacau
- 2 colheres (sopa) adoçante stévia
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal

Modo de preparo:

1. Em uma panela, derreta a manteiga.
2. Adicione todos os outros ingredientes e deixe ferver levemente por dois minutos.
3. Desligue e deixe esfriar.
4. Despeje esse creme em vários potes.
5. Ponha na geladeira para endurecer antes de servir.
6. Se preferir fazer bolinhas em formato de brigadeiro, leve o creme à geladeira até dar o ponto, e faça as bolinhas. Coloque na geladeira novamente.

2. Receita brigadeiro branco low carb

Ingredientes:

- 1 colher de chá de manteiga
- 1/2 lata de creme de leite
- 3 colheres (sopa) cheias de leite de coco em pó
- 2 colheres (sopa) de xilitol

Modo de preparo:

1. Aqueça uma panela em fogo baixo.
2. Acrescente a manteiga e derreta.
3. Adicione o creme de leite.
4. Misture bem e acrescente o leite de coco em pó e o xilitol.
5. Mexa constantemente para não queimar até adquirir consistência e soltar do fundo da panela.
6. Leve à geladeira para a massa endurecer um pouco e ficar em ponto de enrolar.
7. Após enrolar, passe no coco ralado seco fino.

3. Bolo de especiarias low carb

Ingredientes:

4 ovos
1 maçã ralado
2 xícaras de farinha de amêndoa
2 colheres de chá de fermento químico em pó
1/2 xícara de erythritol
1/2 xícara de óleo de amêndoas torradas
3 colheres (sopa) de sementes de chia
1 colher (chá) de canela
1 colher (chá) de cravo da Índia
1 colher (chá) de gengibre em pó
1/2 colher (chá) de cardamomo
1 pitada de sal
Raspas de 1/2 limão.

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com o adoçante até aerar.
3. Acrescente os temperos e especiarias e a pitada de sal até ficar bem incorporado. Em seguida, adicione o óleo e mexa bem.
4. Acrescente a farinha de amêndoa, a maçã ralada e o fermento.
5. Misture tudo bem até obter uma massa homogênea.
6. Unte uma forma com óleo e farinha de amêndoa.
7. Despeje a massa e em uma forma untada.
8. Leve ao forno e asse por aproximadamente 40 minutos a 200 graus.
9. Retire do forno e deixe esfriar.
10. Desenforme e sirva.

4. Bolo de morango low carb

Ingredientes:

4 ovos
3 colheres (chá) de erythritol
1/8 colher (chá) de stévia
1 1/3 copo de farinha de amêndoas
1/3 copo de coco ralado
100 g de cream cheese
1 colher (chá) de extrato de baunilha
2 colheres (chá) de fermento químico
500 gramas morangos
300 gramas de creme de leite

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com o adoçante até ficar homogêneo.
2. Acrescente o cream cheese, a farinha de amêndoas, coco, baunilha e fermento em pó até obter uma massa bem incorporada.
3. Unte uma forma com manteiga e coco ralado.
4. Coloque a mistura por cima.
5. Leve ao forno e asse a 170 graus por aproximadamente 20 minutos.
6. Retire do forno e cubra com creme de leite batido, morangos e chocolate amargo derretido.

5. Bolo de cenoura low carb

Ingredientes:

2 cenouras descascadas
½ xícara de azeite de oliva
4 ovos
2 xícaras de farinha de amêndoas
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda de chocolate:

200ml de leite de coco
1 colher (sopa) de cacau em pó
2 colheres (sopa) de adoçante culinário

Modo de preparo:

1. Coloque as cenouras picadas descascadas com o azeite e os ovos em um liquidificador. Bata por 5 minutos até obter um creme.
2. Em um recipiente, misture a farinha de amêndoas, o adoçante culinário e o fermento em pó.
3. Despeje o creme de cenoura aos ingredientes secos e incorpore bem.
4. Coloque a massa do bolo em uma forma untada e enfarinhada.
5. Asse em forno médio pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.
6. Reserve e aguarde amornar.
7. Em uma panela, coloque o leite de coco, o cacau em pó, o adoçante e misture.
8. Leve ao fogo até que a mistura engrosse suficiente para a cobertura.
9. Desenforme o bolo e coloque a calda por cima.
10. Sirva.

6. Bolo de cenoura low carb com linhaça

Ingredientes:

4 ovos
3 cenouras médias descascadas
3/4 de xícara de óleo de coco
2 xícaras grandes de farinha de linhaça
1 colher (sopa) de fermento
Adoçante culinário a gosto
Canela a gosto.

Modo de preparo:

1. Bata a cenoura em um processador.
2. Acrescente os outros ingredientes da massa, exceto fermento. Bata até obter tudo ficar bem incorporado.
3. Por fim, adicione o fermento e misture bem com uma colher até dissolver na massa.
4. Despeje a massa em forma untada ou de silicone.
5. Leve ao forno a 200 graus e asse por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.
6. Desenforme o bolo e sirva.

7. Bolo de cenoura low carb de caneca

Ingredientes:

1/2 cenoura ralada

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 ovo

1 1/2 colher (sopa) de farinha de castanha de caju

1 colher (sopa) de farinha de coco

Adoçante culinário a gosto

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a cenoura, o ovo e o óleo.
2. Acrescente as farinhas e bata mais um pouco.
3. Por fim, coloque o adoçante e o fermento e mexa até incorporar.
4. Coloque a massa em uma caneca untada com óleo de coco.
5. Leve ao microondas por 2 minutos.
7. Sirva.

8. Bolo prestígio low carb

Ingredientes:

200 ml de leite de coco

4 colheres de sopa de cacau em pó 100%

1/2 xícara de xilitol

3 colheres de óleo de coco

4 ovos

1 xícara de farinha de amêndoas

1/2 xícara de farinha de coco

Uma pitada de sal

1 colher de psyllium (opcional)

1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

1. Em uma panela, leve ao fogo baixo o leite de coco, 2 colheres de cacau, o óleo de coco, e 2 colheres de xilitol. Deixe engrossar.

2. Bata as claras em neve e reserve.

3. Separadamente, bata as 4 gemas com o restante do xilitol. Bata bem. Adicione a mistura da panela e continue batendo.

4. Adicionando um a um e batendo, primeiro acrescente a farinha, depois o psyllium, o sal, o restante do cacau.

5. Pare de bater e misture delicadamente as claras em neve e o fermento.

6. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °.

7. Asse por 30 minutos.

8. Após o bolo amornar, corte o bolo ao meio com uma faca de pão e umedeça as partes com um pouco de leite de coco.

Recheio:

200 gramas de coco ralado

350 ml de creme de leite fresco

1 colher de óleo de coco

70 gramas de xilitol (ou à gosto)

Modo de preparo:

1. Leve ao fogo baixo e mexa até engrossar.

Ganache para a cobertura:

150 gramas de chocolate 70% ou 85% cacau

350 ml de creme de leite fresco

Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate em banho-maria.

2. Adicione o creme de leite aos poucos e mexendo até obter a consistência desejada (cerca de 350ml).

3. Após rechear o bolo, coloque a ganache por cima e leve à geladeira.

4. Sirva gelado.

9. Bolo de morango low carb

Ingredientes:

4 ovos
3 colheres (chá) de adoçante
1 1/3 copo de farinha de amêndoas
1/3 copo de coco ralado
100 gramas de cream cheese
1 colher (chá) de extrato de baunilha
2 colheres (chá) de fermento químico
500 gramas de morangos
300 gramas de creme de leite fresco

Modo de preparo:

1. Em uma batedeira, bata os ovos com o adoçante até ficar homogêneo.
2. Em seguida, acrescente o cream cheese e bata mais.
3. Adicione a farinha de amêndoas, o coco ralado, o extrato de baunilha e por último o fermento em pó.
4. Unte uma forma com manteiga e polvilhe com coco ralado.
5. Pré-aqueça o forno a 180C.
6. Leve a forma ao forno e asse por aproximadamente 20 minutos.
7. Retire do forno e espere esfriar.
8. Desenforme o bolo.
9. Coloque o creme de leite fresco em uma batedeira. Bata até que vire chantilly.
10. Coloque o chantilly sobre o bolo e decore com os morangos.

10. Bala de hibisco

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de hibisco

450 ml de água quente

50 ml de água

2 pacotes de gelatina incolor

Adoçante

Modo de preparo:

1. Coloque a água quente no hibisco e deixar descansar por 5 minutos.
2. Dissolva os pacotes de gelatina incolor nos 50 ml de água em temperatura ambiente.
3. Coe o chá de hibisco.
4. Misture o chá com a gelatina dissolvida.
5. Coloque em um recipiente médio.
6. Leve à geladeira por 2 a 3 horas, até ficar firme.
7. Corte e sirva.

11. Bombom gelado de iogurte

Ingredientes:

10 morangos picados bem pequenos (ou kiwi, manga ou mamão)

2/3 xícara de iogurte natural integral

1 colher (sopa) de nibs de cacau (ou chocolate amargo picado)

1/2 colher de sopa de stévia ou xilitol

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Coloque em forminhas de gelo (ou de silicone).
3. Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que fiquem duros.
4. Sirva.

12. Brownie de frigideira

Ingredientes:

1 ovo

1 colher (sopa) de farinha de amêndoas ou de coco

1 colher (chá) de cacau em pó 100%

Adoçante a gosto

Algumas gotinhas de essência de baunilha

1 colher (sopa) de creme de leite

1 colher (chá) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e coloque na frigideira antiaderente com tampa.
2. Asse até ficar obter uma consistência.
3. Depois de assado, com o brownie ainda quente, espalhe 2 quadrinhos de chocolate (85% cacau) picados sobre o brownie.

13. Brownie low carb

Ingredientes:

- 2 xícaras de chocolate 70%
- 100 gramas de manteiga sem sal
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher (de sopa) de cacau em pó
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (de sopa) de adoçante eritritol ou xilitol
- ½ xícara de nozes picadas
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. No micro-ondas ou em banho-maria, derreta o chocolate e a manteiga. Caso o chocolate seja derretido no micro-ondas, coloque de 30 em 30 segundos, tire, mexa e coloque novamente até derreter.
2. Em outro recipiente, bata os ovos e misture ao chocolate derretido com a manteiga.
3. Adicione o restante dos ingredientes.
4. Coloque a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga
5. Espalhe a massa com uma auxílio de uma espátula.
6. Leve ao forno pré-aquecido à 200°C.
7. Asse por 20 minutos.
8. Sirva.

14. Beijinho de coco low carb

Ingredientes:

200 gramas creme de leite

100 grama de coco ralado seco

200 ml de leite de coco

Adoçante a gosto

Coco ralado para enrolar a gosto

Cravo da Índia a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o creme de leite, o coco ralado e o leite de coco. Mexa até encorpar.

3. Adicione o adoçante à gosto, misture e leve à geladeira.

4. Enrole as bolinhas e passe no coco ralado.

5. Coloque os cravinhos em cima ou coma de colher.

15. Bolinho de coco low carb rápido

Ingredientes:

3 colheres de coco ralado sem açúcar

2 colheres de leite de coco

1 ovo

2 colheres (sopa) de creme de leite sem soro

1 colher (chá) de manteiga

2 colheres (sopa) de xilitol (ou menos, se preferir)

1 colher (chá) de fermento

Canela em pó a gosto (opcional)

1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque o leite de coco, o ovo (peneirado), o creme de leite e o adoçante. Misture bem.

2. Acrescente o fermento e o coco ralado. Mexa bem e leve ao microondas por aproximadamente 2 a 3 minutos dependendo da potência de seu microondas.
3. Retire do microondas e polvilhe com canela em pó.
4. Sirva.

15. Beijinho de coco low carb com manteiga

Ingredientes:

1 lata de creme de leite

1 pacote de coco ralado sem açúcar

1 colher (sopa) de manteiga

Adoçante a gosto para forno e fogão

6 cravos da Índia

Modo de preparo:

1. Em uma panela antiaderente, coloque a manteiga e o creme de leite.

2. Misture bem até que a manteiga derreta e se misture completamente com o creme de leite.

3. Adicione o coco e os cravos.

4. Continue mexendo em fogo baixo até engrossar e soltar do fundo da panela.

5. Aguarde esfriar e sirva.

6. Se preferir, retire os cravos da Índia.

16. Cajuzinho fit

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral

2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

1 lata de creme leite

1 colher (sopa) de óleo de coco

Adoçante a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela pequena antiaderente.
2. Misture tudo em fogo baixo até ficar homogêneo.
3. Dê o formato desejado e sirva.

17. Chocotone low carb

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 xícaras de farinha de coco
- 3 colheres (sopa) de stévia ou xilitol
- 1 colher de chá de essência de panetone (opcional)
- 90 gramas de chocolate amargo picado
- 15 gramas de chocolate amargo ralado
- 1 1/2 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

1. Separe as claras da gema.
2. Coloque as claras em uma tigela.
3. Bata com a batedeira ou um fouet até ficarem em ponto de neve.
4. Em outra tigela coloque as gemas, a stévia e a essência (opcional) e bata com a batedeira ou um fouet por 1 minuto.
5. Adicione a farinha de coco e bata por mais 1 minuto. Acrescente o chocolate picado e misture bem.
6. Adicione o fermento e misture mais uma vez. Em seguida, adicione as claras em neve.
7. Mexa com movimentos circulares, sempre debaixo para cima, até incorporar toda a clara na massa.
8. Despeje a massa em uma embalagem de panetone de 500 gramas.
9. Nivele a massa e coloque por cima o chocolate ralado.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 180C e asse por 40 minutos.
11. Faça o teste do palito.
12. Deixe esfriar por 15 minutos servir.

18. Cheesecake low carb

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara de (chá) de farinha de aveia
- 50 gramas de manteiga (ou óleo de coco)
- 1 gema de ovo
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

Recheio:

- 150 gramas cream cheese em temperatura ambiente
- 220 gramas de creme ricota em temperatura ambiente
- 1/2 xícara de adoçante culinário (ou de sua preferência)
- Suco de 2 limões sicilianos
- Raspas de 1 limão siciliano
- 4 ovos
- 1 xícara de framboesa (ou morango ou blueberry)
- 1 1/2 colher (chá) de essência de baunilha.

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes da massa em uma tigela.
2. Mexa bem até obter uma massa homogênea que dará liga para forrar uma assadeira.
3. Unte uma forma de 20cm e forre com papel manteiga no fundo.
4. Disponha a massa da cheesecake por toda a base.
5. Leve a forma com a base para o forno pré-aquecido a 180C.
6. Asse de 10 a 15 minutos.
7. Depois deste período, retire a forma e deixe esfriando.
8. Em uma batedeira, coloque o cream cheese, o creme de ricota e os ovos e bata até que todos os ingredientes se incorporem.

9. Adicione pouco a pouco o adoçante, a baunilha, o suco e as raspas de limão.
10. Despeje a mistura do recheio em cima da base de biscoito que ainda está na forma.
11. Volte para o forno e asse por 45 ou 60 minutos, até que a mistura fique firme e assada.
12. Para preparar a geleia que vai em cima da cheesecake, leve ao fogo as framboesas com $\frac{1}{4}$ de xícara de água, $\frac{1}{3}$ de xícara de adoçante e raspas de limão.
13. Deixe no fogo reduzindo até virar uma geleia.
14. Após retirar o cheesecake do forno, aguarde esfriar por 1 hora.
15. Em seguida, leve à geladeira por mais 3 horas.
16. Desenforme depois de gelado e coloque a geleia por cima.

19. Creme de chocolate amargo low-carb e sem lactose

Ingredientes:

1 ½ xícara de leite de coco

100 gramas de chocolate amargo (>70%)

3 colheres (chá) de gelatina em pó

3 colheres (sopa) adoçante culinário (ou de sua preferência)

Modo de preparo:

1. Esquente o leite de coco até ferver.
2. Adicione o chocolate e derreta.
3. Acrescente a gelatina na mistura e mexa até derreter.
4. Coloque em copos na geladeira.
5. Deixe esfriar e ficar cremoso por aproximadamente 4 horas.
6. Sirva.

20. Creme low carb de maracujá e chocolate

Ingredientes:

4 maracujás (apenas o suco coado)

1 xícara (chá) de castanha de caju crua sem sal (deixadas em água fervente por 15 minutos)

2 colheres (sopa) de adoçante xilitol ou eritritol

2 colheres (sopa) de água

1/2 xícara (chá) de chocolate amargo 70% picado

1/3 xícara (chá) de leite de coco

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata o suco de maracujá, a castanha de caju, o adoçante e a água até virar um creme.

2. Quando estiver batendo, pare de vez em quando e empurre a mistura das laterais para o centro do liquidificador, com a ajuda de uma espátula. Reserve.

3. Derreta o chocolate e o leite de coco em banho-maria.

4. Em uma taça ou copo de vidro, monte camadas alternadas com a mistura do liquidificador e do chocolate.

5. Leve à geladeira e deixe gelar por 15 minutos.

6. Decore com sementes de maracujá e sirva.

21. Creme de coco low carb

Ingredientes:

Creme:

- 1 pote de leite de coco
- 1 copo de creme de leite
- 1/4 de colher de sopa de stévia
- Raspas da casca de 2 limões

Cobertura

- 4 pedacinhos de chocolate amargo >70% de cacau
- 2 colheres de café forte
- 4 colheres de creme de leite

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o leite de coco e o creme de leite e leve ao fogo até ferver.
2. Ferva durante 5 minutos para reduzir um pouco do líquido. Desligue o fogo e reserve.
3. Em uma vasilha, coloque uma colher de chá de gelatina em pó com 2 colheres de água e derreta no microondas.
4. Misture a gelatina com o conteúdo da panela. Acrescente e as raspas de limão.
5. Coloque a mistura em 4 taças de vidro.
6. Leve à geladeira por 3 a 4 horas.
7. Para fazer a cobertura, derreta o chocolate na microondas ou em banho-maria.
8. Incorpore o chocolate com café e creme de leite.
9. Espalhe por cima do creme de coco e sirva.

22. Crumble de maçã

Ingredientes:

Massa:

1 copo de farinha de amêndoas

1 colher (sopa) cheia de flocos de amêndoas

75 gramas de manteiga em temperatura ambiente

Adoçante a gosto

Pitada de sal

Recheio:

Maçãs suficientes para criar uma camada em uma forma

1 colher de sopa de erythritol

1 colher (chá) de essência de baunilha.

Modo de preparo:

1. Remova as sementes das maçãs e corte em fatias finas. Misture ao adoçante.
2. Deixe descansar por 30 minutos. Após este tempo, elimine o líquido que soltou.
3. Disponha as fatias de maçã em uma forma forrada com papel manteiga.
4. Misture todos os ingredientes do crumble para fazer uma massa meio firme.
5. Espalhe a massa como farofa por cima da maçã.
6. Leve ao forno a 180 graus.
7. Asse por 20 ou 30 minutos.
8. Sirva ainda quente.

23. Cookie de pasta de amendoim

Ingredientes:

1 xícara de pasta de amendoim

1 ovo

1 colher (sopa) de farinha de coco

Adoçante

Chocolate 70% picado à gosto

Modo de preparo:

1. Misture a pasta de amendoim, o ovo, o adoçante e a farinha de coco até formar uma massa que se desprenda facilmente das mãos.
2. Em seguida, adicione o chocolate picado e misture mais um pouco.
3. Deixe o forno pré-aquecendo em temperatura média.
4. Unte as mãos com manteiga e faça bolinhas do tamanho de sua preferência.
5. Coloque em uma forma.
6. Depois que fizer as bolinhas, amasse-as com uma colher untada de maneira que fiquem achatadas com mais ou menos um dedo de altura.
7. Leve ao forno e asse por 15 minutos.
8. Aguarde esfriar antes de servir para que o cookie não quebre.

24. Cookies de castanhas

Ingredientes:

1/2 xícara de amêndoas
1/2 xícara de castanhas-do-pará
2 colheres (sopa) de coco ralado
3 colheres (sopa) de pasta de amendoim
2 colheres (sopa) de manteiga de coco ou óleo de coco
1 colher (sopa) de açúcar culinário
1 colher (chá) de essência de baunilha
1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
Gotas de chocolate meio amargo para decorar

Modo de preparo:

1. Coloque as castanhas e o coco ralado em um processador. Bata até obter uma farinha homogênea.
2. Acrescente os outros ingredientes e processe até ficar bem misturado.
3. Forre uma forma com papel manteiga e pré-aqueça o forno a 180C.
4. Abra a massa em uma superfície plana. Use um copo como molde redondo, pressionando a abertura do copo contra a massa.
8. Coloque os círculos na forma com o papel manteiga.
9. Decore com gotas de chocolate.
10. Leve ao forno por 10 a 15 minutos.
11. Retire da assadeira quando esfriar.

25. Cones de coco

Ingredientes:

2 xícaras de coco desidratado e ralado

2 ovos

2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido

Adoçante a gosto

Raspas da casca de um limão

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes.
2. Deixe a mistura descansar por 10 minutos para que o coco absorva o líquido.
3. Faça cones ou bolinhas pequenas com as mãos.
4. Disponha os cones ou bolinhas em uma forma untada com óleo de coco.
5. Leve ao forno a 180 graus por 15 a 20 minutos ou até dourar.
6. Sirva.

26. Gelatina flan zero carboidratos

Ingredientes:

2 Gelatina Zero (sabor de sua preferência)

1 lata de creme de leite zero

300 ml água quente

300 ml água fria

Manteiga (p/ untar)

Modo de preparo:

1. Dilua as gelatinas na água quente. Em seguida, adicione a água fria.
2. Em um liquidificador, bata bem o creme de leite e a gelatina diluída.
3. Unte uma forma de pudim com a manteiga.
4. Despeje a mistura na forma e leve à geladeira para firmar.
5. Sirva.

27. Mousse de chocolate low carb

Ingredientes:

- 1 garrafinha de leite de coco
- 1 lata de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1/2 sachê de adoçante à base de stévia
- Coco ralado ou canela (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque na geladeira, a garrafa de leite de coco e a lata de creme de leite. Deixe gelar por várias horas.
2. Despeje o leite de coco gelado em uma tigela e bata com um batedor ou com um garfo até ficar pastoso.
3. Acrescente mais da metade da lata de creme de leite sem soro e reserve o que sobrar.
4. Adicione o cacau e a stévia.
5. Bata até o mousse ficar leve e fofo.
6. Se preferir, cubra com coco ralado ou uma colherada de canela em pó de acordo com sua preferência.

28. Mousse de maracujá low carb

Ingredientes:

200 gramas de creme de leite fresco

1 pacotinho de suco de maracujá em pó zero açúcar

Sementes de maracujá para decorar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela funda, coloque o creme de leite e o suco de maracujá.
2. Em um liquidificador ou com ajuda de um mexer, bata o creme de leite junto com o suco de maracujá até que tudo fique bem incorporado.
3. Despeje em ramequins ou tigelinhas individuais.
4. Decore com sementes de maracujá, se preferir.
5. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

29. Mousse de maracujá low carb com leite de coco

Ingredientes:

400 gramas de nata

2 maracujás

10 gramas de gelatina sem sabor

200 ml de leite de coco

1 colher de chá de essência de baunilha

3 colheres de sopa de xilitol

Modo de preparo:

1. Dissolva a gelatina sem sabor conforme as instruções da embalagem.
2. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque a mistura em uma tigela de vidro ou taças individuais.
4. Leve à geladeira e deixe gelar por 5 horas.
5. Sirva.

30. Mousse low carb de chocolate e abacate

Ingredientes:

100 gramas de chocolate amargo 70%

1 abacate médio maduro

2 colheres (sopa) de óleo de coco

1/2 xícara (chá) de cacau em pó

2 colheres (sopa) de adoçante culinário

4 colheres (sopa) de leite de coco

1 xícara (chá) de creme de leite fresco para bater chantilly

Cacau em pó para polvilhar

Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate em banho-maria.

2. Em um liquidificador, bata o chocolate com o abacate, o óleo, o cacau, metade do adoçante e o leite de coco até obter um creme homogêneo. Reserve.

3. Bata o creme de leite com o restante do adoçante em uma tigela gelada, até ficar com a consistência de chantilly.

4. Incorpore delicadamente à mistura anterior.

5. Coloque a mistura em quatro potinhos e leve à geladeira.

6. Sirva polvilhado com o cacau.

31. Manjar de coco low carb

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite fresco
- 2 colheres (sobremesa) de xilitol (ou adoçante de sua preferência)
- 4 colheres (sobremesa) de coco ralado
- 1/2 garrafa pequena de leite de coco (100ml)
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha (ou outro sabor de sua preferência)
- 1 pacote de gelatina sem sabor

Modo de preparo:

1. Leve uma panela ao fogo baixo, coloque todos os ingredientes e misture, menos a gelatina.
2. Quando começar a levantar fervura, adicione a gelatina já hidratada de acordo com as informações da embalagem.
3. Desligue o fogo, e mexa mais 3 minutos.
4. Coloque numa forma com furo no meio.
5. Deixe na geladeira por no mínimo 4 horas.

32. Maria mole low carb

Ingredientes:

300ml de água morna

2 sachês de gelatina sem sabor (12g cada)

4 claras

1 colher (sopa) de extrato de baunilha

2/3 xícara de coco ralado sem açúcar

1 colher (sopa) de stévia ou xilitol

1 xícara de leite de coco

Modo de preparo:

1. Dissolva a gelatina sem sabor conforme as instruções da embalagem.
2. Em uma batedeira, acrescente a gelatina dissolvida, o leite de coco, a clara, o extrato de baunilha, a stévia e bata em velocidade máxima por 1 minuto.
3. Em uma forma de vidro, coloque 1/3 xícara de coco ralado, e despeje a mistura da batedeira. Cubra com 1/3 xícara de coco ralado.
4. Deixe no congelador por 45 minutos.
5. Retire do congelador e corte em pedaços.

33. Petit Gateau de chocolate com creme de amendoim

Ingredientes:

3 ovos
3 colheres (sopa) de cacau em pó
3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
6 colheres (sopa) de água
1 pitada de sal
1 colher (chá) de fermento em pó
Adoçante líquido à gosto
2 colheres (sopa) de pasta de amendoim

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno à 200C.
2. Em uma tigela, bata ligeiramente os ovos, acrescente o cacau, a farinha, a água, o sal, o fermento e o adoçante. Misture bem.
3. Distribua a massa em 2 ramequins (ou 2 tigelinhas).
4. Coloque uma colher de pasta de amendoim no centro de cada ramequim.

Assar por 5 minutos.

Servir imediatamente.

34. Pudim de chia low carb com morango

Ingredientes:

3 colheres de chia

1 colher de adoçante culinário

1 xícara de água filtrada

1 colher (sopa) de creme de leite

10 morangos

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a água, o adoçante, os morangos e o creme de leite até ficar homogêneo.
2. Incorpore a chia.
3. Despeje a mistura em uma tigela.
4. Leve à geladeira por 4 horas até formar um pudim mais consistente.
5. Decore com morangos e sirva.

35. Pudim de chia e chocolate

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de semente de chia

1 xícara (chá) de leite de amêndoas

1 colher (sopa) de cacau em pó

Adoçante de sua preferência

Modo de preparo:

1. Misture o leite de amêndoas com o adoçante de sua preferência.
2. Acrescente o cacau em pó e misture bem.
3. Adicione as sementes de chia, misture mais uma vez e deixe hidratar entre 20 e 30 minutos.
4. Sirva com frutas picadas ou batidas.

36. Picolé de abacate

Ingredientes:

- 1 abacate de abacate maduro
- 1/4 copo de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Adoçante natural a gosto.

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque o abacate e o leite de coco. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Misture o suco de limão com o adoçante em um copo.
3. Dissolva o suco no abacate com leite de coco. Bata novamente.
4. Coloque a mistura nas formas de picolé.
5. Deixe no congelador por aproximadamente 6 horas.

37. Torta de maça low carb

Ingredientes:

1/2 xícara de farinha de coco
1/3 de xícara de xilitol ou eritritol
1/4 de xícara de manteiga derretida
1 colher (chá) de canela em pó
1/2 colher (café) de cravo em pó
2 ovos
1 colher (café) de fermento
2 maçãs cortadas em cubos pequenos

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha, as especiarias, o adoçante e o fermento.
2. Adicione os ovos levemente batidos e a manteiga derretida.
3. Acrescente as maçãs em cubos.
4. Despeje a massa em uma forma untada.
5. Leve ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 35 minutos a 200°.

38. Trufa de chocolate low carb

Ingredientes:

200 ml de leite de coco integral

200 gramas de chocolate amargo

2 colheres de achocolatado em pó

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o leite de coco até que chegue ao ponto de fervura.
2. Em seguida, despeje este leite quente sobre o chocolate dentro de uma tigela.
3. Com auxílio de um mexer ou uma batedeira, bata lentamente até obter uma mistura homogênea.
4. Deixe na geladeira por cerca de duas horas.
5. Por fim, utilize uma colher para colocar a massa nas mãos.
6. Forme bolinhas de trufa.
7. Passe no achocolatado em pó coloque as trufas em uma prato.
7. Leve à geladeira até a hora de consumir.

39. Sorvete low carb com biomassa

Ingredientes:

- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 1 xícara de chocolate 80% cacau
- 2 colheres de leite de coco caseiro

Modo de preparo:

1. Em uma panela, derreta o chocolate, adicione o leite de coco e mexa bem até ficar homogêneo.
2. Acrescente a biomassa de banana verde.
3. Misture bem até a massa ficar aerada.
4. Coloque o creme em uma tigela.
5. Leve ao congelador e sirva quando tiver a consistência de sorvete.

40. Sorvete low carb com cream cheese

Ingredientes:

228 gramas de cream cheese

240 gramas de creme de leite

1/3 de copo de adoçante stévia

1 colher de suco de limão fresco

2 colheres (sopa) de raspas de limão

2 copos de morangos frescos

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata o cream cheese até ficar com uma consistência mais mole.
2. Acrescente o creme de leite, o adoçante, o suco de limão e as raspas do limão. Bata até incorporar.
3. Adicione 1/2 copo de morango lavado, misture bem e depois coloque o restante dos morangos. Bata bastante até ficar cremoso.
4. Despeje em forminhas de sorvete ou em potinhos.
5. Coloque no freezer por pelo menos 4 horas.
6. Sirva.

41. Quadradinho com chocolate e amendoim low carb

Ingredientes:

Amendoim:

3/4 de xícara de manteiga derretida
3/4 xícara de manteiga de amendoim derretida
1/2 xícara de xilitol
1 colher (chá) de extrato de baunilha
1 colher (chá) de extrato de stévia
2 xícaras de amendoim processado.

Chocolate:

90 gramas chocolate < 70% cacau
2 colheres (sopa) de manteiga.

Modo de preparo:

Amendoim:

1. Forre uma forma de 20 x 20 cm com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a manteiga derretida, a manteiga de amendoim, a baunilha, o adoçante e o extrato de stévia.
3. Acrescente o amendoim e misture até a massa ficar bem consistente.
4. Despeje a mistura na forma e cubra com papel manteiga. Pressione com as mãos a massa para que ela fique firme e lisa. Retire o papel e reserve.

Chocolate:

1. Derreta a manteiga e o chocolate juntos em banho maria ou no microondas por 30 segundos.
2. Coloque a mistura sobre a massa de amendoim. Espalhe bem usando uma faca ou espátula.
3. Deixe na geladeira por 1 hora.

4. Corte em cubinhos e sirva.

42. Trufas de marzipã low-carb com sementes e castanhas

Ingredientes:

1/2 xícara de amêndoas cruas

1/4 xícara de castanhas de caju cru

1/4 xícara de nozes cruas

2 colheres de sementes de chia

Adoçante (equivalente a 2 colheres de sopa de açúcar)

3-4 colheres de creme de leite fresco

100 gramas de chocolate amargo (>70% de cacau)

Modo de preparo:

1. Bata todas as castanhas e sementes no liquidificador até ficar um pó.
2. Adicione o adoçante.
3. Misture tudo com creme de leite fresco até virar uma pasta. Para obter a consistência desejada, regule diminuindo ou aumentando a quantidade de creme de leite.
4. Deixe no refrigerador por 30 minutos.
5. Modele bolinhas ou rolinhos ou outro formato desejado. Se preferir, utilize forminhas de silicone.
6. Coloque no congelador por 30 minutos.
7. Derreta o chocolate amargo na microondas.
8. Mergulhe as bolinhas no chocolate.
9. Coloque em cima de um prato.
10. Espalhe um sementes por cima e leve ao refrigerador.
11. Sirva.

43. Petit Suisse low carb

Ingredientes:

12 morangos médios

2 iogurtes naturais integral e sem açúcar (ou kefir)

12g de gelatina sem sabor

Adoçante xilitol a gosto

Modo de preparo:

1. Dissolva a gelatina conforme as instruções do rótulo e reserve.
2. Em um liquidificador, bata o iogurte natural com os morangos.
3. Depois de batido, adicione a gelatina e bata na velocidade baixa, rapidamente.
4. Leve à geladeira por algumas horas.
5. Sirva.

44. Tiramisu Low Carb

Ingredientes:

Biscoito:

2 ovos grandes, claras e gemas divididas

1/2 colher de chá de adoçante

1 colher de chá de extrato de baunilha

1/4 de xícara de farinha de amêndoa

1 pitada de fermento em pó

Creme:

1 ovo

2 1/2 colheres de chá de adoçante

250 gramas de mascarpone

Montagem:

Cacau em pó, para as camadas

100 ml de café pronto (frio)

Modo de preparo:

Biscoito:

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Forre uma forma de alumínio com papel manteiga. Reserve.
3. Em uma tigela, bata as claras em ponto de picos firmes.
4. Em outra tigela, com a ajuda de um fouet, bata as gemas com o adoçante até que se forme uma mistura bem fofa e esbranquiçada.
5. Nas gemas batidas, incorpore a baunilha, a farinha de amêndoa e o fermento em pó.
6. Com o auxílio de uma espátula, adicione pouco a pouco as claras em neve nessa mistura, com cuidado para que não perca a aeração.
7. Despeje a mistura em uma manga de confeitar usando um bico redondo aberto. Monte os biscoitos na forma já preparada (cerca de

5 cm cada um, deixando cerca de 2 cm entre cada biscoito).

8. Leve ao forno e asse por aproximadamente 10 minutos.

9. Aguarde esfriar e reserve.

Creme:

1. Em uma tigela, bata o ovo com a ajuda de um fouet até que ele fique esbranquiçado.

2. Acrescente o mascarpone, o adoçante e bata até ficar homogêneo.

Montagem:

1. Coloque 2 biscoitos no fundo de uma vasilha pequena e pincele os biscoitos com o café já preparado e frio.

2. Cubra os biscoitos com 1 colher (sopa) do creme de mascarpone.

3. Polvilhe cacau em pó por cima.

4. Faça três camadas.

5. Finalize com cacau em pó.

45. Waffle low carb com farinha de coco

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de coco
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de adoçante culinário
- 4 ovos

Modo de preparo:

1. Bata as claras em neve numa batedeira.
2. Logo após, acrescente às claras os demais ingredientes.
3. Bata bem até que tudo fique bem incorporado.
4. Use uma máquina de waffle para preparar cada um ou uma frigideira.
5. Coloque porções da massa na frigideira untada e aquecida.
6. Doure dos dois lados.
7. Sirva como preferir.

Outros livros da autora

Clique na foto ou no link para conhecer outros livros da autora:



[Sopas Detox: 60 receitas de sopas detox deliciosas para emagrecer e melhorar a imunidade](#)



[Sucos Detox: 170 receitas de sucos detox para emagrecer e aumentar a imunidade](#)



[Chia - A semente que emagrece: Receitas para emagrecer, sucos detox, saladas, e sobremesas com chia](#)



[Sem Glúten: 101 receitas sem glúten de pães, bolos, cookies e biscoitos](#)